

ХИВ и сексуалните односи

2011 четврто издание



Четврто издание 2011

Превод и прилагодување на оригиналот:

Андреј Сених

Стручна рецензија:

д-р Милена Стевановиќ

Графичка обработка:

Емилија Ташкова

Издава:

Здружение на граѓани Х.Е.Р.А. – Скопје, во консултација со Заедно посилни – работна група за поддршка и самопомош на лицата што живеат со ХИВ, и во рамки на проектот CoPE на Европската група за третман на СИДА (EATG)

Оваа публикација е заснована на изворно заштитено издание на NAM, независна добротворна организација за информации во врска со ХИВ, со седиште во Обединетото Кралство.

Дозволата за овој превод е издадена од NAM. Некои делови од преводот може да се разликуваат од оригиналот и се предмет на измени во согласност со локалните услови или протоколи и не ги одразуваат ставовите на изворниот автор.

Изворниот текст може да се погледне на **www.aidsmap.com**. NAM и EATG не сносат одговорност за точноста на преводот, ниту за релевантноста на текстот во однос на локалните услови.

ХИВ и сексуалните односи

Оваа брошура претставува увод во сексуалното здравје за луѓето со ХИВ. Нејзиниот **прв дел** се осврнува на сексуалното здравје од поширока перспектива и објаснува зошто живеењето со ХИВ не мора да ве спречи да имате сексуални односи и да уживате во нив. Брошурата ги опишува начините на кои живеењето со ХИВ може да влијае на вашите чувства во врска со сексуалните односи, и посочува начини за справување со проблеми или грижи што може да ги доживеете.

Вториот дел објаснува зошто доброто физичко сексуално здравје е важно за лицата што живеат со ХИВ, и ги посочува чекорите што може да ги преземете за да го заштитите сопственото здравје како и здравјето на други луѓе. Исто така, овде се поместени информации за влијанието на терапијата за ХИВ врз ризикот да го пренесете ХИВ на друго лице. **Третиот дел** дава информации за конкретни сексуално преносливи инфекции.

Оваа брошура не е замислена со цел да замени разговор со вашиот доктор или вашиот тим за здравствена грижа, но таа може да ви помогне да одлучите на кои прашања би сакале да добиете одговори. Покрај тоа, за дел од прашањата опфатени овде можеби ќе посакате да разговарате со вашите партнери, пријатели или центри за поддршка.

Содржина

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

ХИВ, сексуалните односи и законот

Како би можеле да се чувствувате во врска со сексуалните односи по дијагноза на ХИВ?

Справување со сексуални проблеми

Односи со ХИВ-негативен партнер

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

Анален сексуален однос

Вагинален сексуален однос

Орален сексуален однос

Други сексуални активности

Кондоми

Немерливиот вирусен товар и инфективноста

Реинфекција

Употреба на лековите против ХИВ за превенција на инфицирање – ПЕП и ПрЕП

Контрацепција, зачнување и бременост

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Проверки на сексуалното здравје

Сексуално преносливи инфекции

Резиме

Речник

Дел I:
ХИВ, сексуалниот
однос, и ВИЕ

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

Грижата за сексуалното здравје кога имате ХИВ не значи само преземање мерки за да спречите пренос на вирусот на друго лице. Тоа исто така не значи ниту едноставно одбегнување на нови сексуално преносливи инфекции. Доброто сексуално здравје подразбира многу повеќе од вашето физичко здравје.

Лицата со ХИВ ги посакуваат истите нешта како и секоја друга личност – љубов, приврзаност, како и уживањето и задоволството што човек може да ги добие (и даде) преку сексуалниот однос.

Вашата сексуалност е дел од вас; дел од она што ве прави човечко суштество. Сексуалниот однос и врските во вашиот живот веројатно ќе бидат еднакво важни за вас како што биле и претходно. Да се живее

добро и да се сочува здравјето и покрај ХИВ значи да се грижите за самиот/самата себе – што подразбира и за своето емоционално *јас*. Исклучувањето на самиот или самата себе од давање и примање задоволство или од човечки контакт и општење не би било добро за вас. Тоа може да допринесе да станете осамени или депримирани, што на негативен начин би се одразило и на вашето здравје.

Сосема е во ред кога некој ќе избере да биде сам или да практикува апстиненција, односно целибат – но тоа би требало да биде избор што сте го направиле од позитивни причини. Од друга страна, тоа не мора да биде траен избор; така на пример, можеби ќе одлучите да немате сексуални односи извесен период, односно додека да ја прифатите вашата ХИВ-дијагноза.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

Некои луѓе чувствуваат дека не треба да имаат сексуални односи затоа што се вознемирани околу можното пренесување на ХИВ на друга личност, или затоа што мислат дека веќе не се посакувани. Но вистината е дека не мора да престанете да имате сексуални односи само поради тоа што имате ХИВ.

Важно е да не се заборава дека ХИВ е само инфекција – вирус, како што е и обичната настинка, или грипот. Тој не е морална пресуда, и на него не смее да се гледа како да е казна.

Сексуалниот однос може да предизвика убаво чувство, да ве доведе поблиску до други луѓе и да задоволи една силна желба. Тоа е доволна причина да продолжите да уживате во него онолку често колку

што сакате. Но исто така постојат и други, добро потврдени здравствени благодети: сексот ви помага да се опуштите и да спиете подобро; сексот може да биде многу добра вежба; најпосле, сексот може да ја ублажи болката, да ја подобри циркулацијата и да ги намали нивоата на холестеролот.

Поради сите горенаведени причини, важно е да ги поставувате сите прашања и да разговарате за било кои извори на загриженост што може да ви се јават, и тоа што е можно поскоро. Прашањата од сексуална природа можете да ги отворите со својот доктор за ХИВ или со тимот во вашиот центар за здравствена грижа. Можеби сте загрижени дека тие ќе бидат шокирани или разочарани доколку, на пример, сте имале незаштитен сексуален однос. Но тие се таму за да помогнат

во врска со овие прашања, да дадат информации и, доколку самите не се доволно стручни да помогнат, да ве упатат до некој којшто е стручен. Исто така, може да побарате совет и помош од центри за грижа и поддршка во врска со сексуални прашања, а може да биде од помош и разговор со партнери, пријатели, како и други луѓе што ги искусиле истите работи.

ХИВ, сексуалните односи и законот

Доколку знаете дека сте ХИВ-позитивен/-вна, и притоа имате незаштитен секс без да му кажете на вашиот сексуален партнер за својот ХИВ-статус, а како последица на тоа се инфицира и вашиот партнер, постои можност против вас да биде покрената судска постапка.

Ова прашање може да се одрази на начинот на којшто му пристапувате на својот сексуален живот откако ви била поставена дијагноза на ХИВ.

Во Велика Британија неколку лица биле тужени за нанесување тешка физичка штета бидејќи ги инфицирале своите сексуални партнери со ХИВ преку незаштитен секс,

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

без претходно да им кажат дека се ХИВ-позитивни. Некои од нив биле осудени на казна затвор. Постојат поголем број на приведувања и истраги, од кои некои траеле и по неколку месеци. Овие случаи сериозно се одразиле на животите како на обвинетите, така и на луѓето што покренале тужба.

Иако досега во Македонија не е забележан случај кога едно лице покренало судска постапка против друго лице поради пренесување на вирусот или поради изложување на ризик, важно е да се спомене дека основа за кривична одговорност постои во членот 205 од Кривичниот законик, кој се однесува на пренесување на заразна болест.

Важно е да се запомни дека кондомите, кога се употребуваат правилно, обезбедуваат

одлична заштита од ХИВ и повеќето други сексуално преносливи инфекции. Многу правници (во Велика Британија, на пример) сметаат дека доколку користите кондом секој пат кога имате сексуален однос, како и во текот на целиот однос, би имале добра одбрана дури и во случај да настане пренос на вирусот. За жал, ова досега не е проверено на суд.

Законот, исто така, не е јасен околу кривичната одговорност во случај кога користите кондом, а тој пукне. Како совет – во таков случај би било добро да му кажете на партнерот дека имате ХИВ и да го советувате да побара терапија наречена постекспозициона профилакса (сепак, иако ваквата можност е достапна во многу европски земји, САД и на други места, во Македонија тоа сè уште не е случај).

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

Во крајна линија, ваша е одлуката кога и дали ќе им соопштите на вашите сексуални партнери дека имате ХИВ. Нешто што можете да го земете предвид е дали видот на сексуален однос што го практикувате вклучува значителен ризик за пренос на ХИВ: највисок ризик содржат незаштитениот анален и вагинален секс, но постојат цврсти докази дека ризик постои и во оралниот секс (иако многу помал). Доколку правилно се употребуваат, кондомите можат да обезбедат ефикасна заштита.

Во случај да одлучите да им кажете на вашите сексуални партнери, размислете околу тоа како и кога ќе го направите тоа. Во многу случаи тоа може да мине без проблем. Сепак, некои луѓе нема да сакаат да имаат секс со лице што има ХИВ, а во ретки случаи може да најдете и на екстремна реакција.

Би можело да биде од помош однапред да размислите околу тоа што ќе правите доколку бидете отфрлени, или доколку се случи да примите вербална или физичка закана, па дури и напад. Вработените во вашата клиника за третман на ХИВ или организации за поддршка на лица со ХИВ можат да ви помогнат да развиете техники за соопштување. Разговорот со други ХИВ-позитивни лица за начините на коишто тие им кажале на своите партнери и на коишто се справиле со реакциите, исто така би можел да ви помогне.

Честопати сексот се случува во набојот на еден миг. Можно е да не почувствуваме дека воопшто постои прилика да споменете дека имате ХИВ, или, вашиот партнер да не сака да разговара за тоа. Исто така, може да ви се случи вашиот партнер да отпочне

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

незаштитен секс. Однапред промислете како би постапиле во вакви случаи. Не е добро да претпоставувате дека вашиот пратнер е ХИВ-позитивен само поради тоа што тој или таа не сака да зборува за ХИВ, или се согласува, па дури и сака да има незаштитен секс. Честопати, ХИВ-негативните лица (или оние што не го знаат сопствениот ХИВ-статус) очекуваат дека луѓето со ХИВ треба да им кажат за својата дијагноза пред да имаат незаштитен секс. Оттука, тие ќе претпоставуваат дека, со оглед на тоа што партнерот не го споменал ХИВ, а се случил незаштитен секс, тој или таа е исто така ХИВ-негативен/-на.

Исто како што ХИВ-позитивните лица имаат одговорност да се грижат за сопственото здравје и за тоа да не го пренесат ХИВ на други, и ХИВ-негативните луѓе, како и оние што не го знаат својот ХИВ-статус, имаат

одговорност да се грижат за своето здравје и да се заштитат од ХИВ. За жал, според законот, онака како што денес е утврден, рамнотежата на одговорност е изместена на штета на лицата со ХИВ.

Доколку против вас се води истрага, или сметате дека некој може да поднесе тужба против вас, важно е да побарате добар совет и поддршка од организација за поддршка на лица со ХИВ и што побргу да најдете искусен адвокат, пред да дадете било каква изјава. Можете да најдете организација што се занимава со прашања поврзани со ХИВ на електронскиот атлас со интернет-адреса www.aidsmap.com/e-atlas.

(За повеќе информации околу тоа како се третираат овие прашања во В. Британија, постои брошурата *ХИВ и кривичниот закон* во издание на NAM на англиски јазик, достапна на интернет: www.aidsmap.com/law)

Како би можеле да се чувствуваат во врска со сексуалните односи по дијагноза на ХИВ?

Иако тоа не мора да биде случај кај секого, многу луѓе забележуваат дека нивните чувства во врска со сексот се менуваат по откривањето дека се носители на ХИВ. Може да се случи вашиот интерес за секс да се губи или целосно да исчезне за некое време или постојано, или пак, напротив, да стане посилен и поинтензивен. Било која од овие промени може едноставно да се должи на природните осцилации на вашата желба за секс, или, се разбира, на приликите за сексуален однос. Но такви промени во желбата за секс би можеле да предизвикаат проблеми, особено доколку

вие прават несреќен/-на или доколку се одразат на други аспекти на вашиот живот. Откривањето дека имате ХИВ може да допринесе да се доживувате себеси поинаку. Самата дијагноза може да дојде како шок, а исто така и да ве оддалечи од сексот, барем привремено. Некои луѓе со ХИВ велат дека се чувствуваат помалку посакувани – физички и сексуално – одошто претходно, и дека имаат помалку самодоверба пред своите сексуални партнери.

Знаењето дека имате ХИВ може да предизвика на себеси и на сексуалниот однос да гледате во негативно светло. Тоа може да направи и да се чувствуваат лошо во однос на видот на сексуален однос што сте го практикувале или го практикувате, или пак, лути на самите себе

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

или на личноста или луѓето кои можеби ве инфицирале.

ХИВ-дијагнозата може да потхранува и подлабоки негативни чувства за тоа кој сте и што сте самиот/самата вие. ХИВ, на пример, многупати досега бил користен како основа уште повеќе да се стигматизираат определени групи на луѓе што се сметаат за најпогодени на многу места во светот – мажи што имаат секс со мажи, Африканци или лица што инјектираат дроги.

Можеби ќе се чувствувате вознемирено околу можноста да ги инфицирате вашите сексуални партнери со ХИВ, па тоа ќе биде причина да опаднат вашата желба да имате сексуален однос или квалитетот на вашата изведба во сексуалниот чин. Самата помислата да им соопштите на

вашите претходни, сегашни или можни сексуални партнери дека имате ХИВ може исто така да предизвика вознемиреност. Ваше е да донесете одлука за самите себеси дали нема да кажете на ниту еден, ќе кажете на некои, или пак, на сите ваши сексуални партнери.

Иако многу ХИВ-позитивни луѓе имаат долгорочни или повремени ХИВ-негативни партнери, луѓето понекогаш бидуваат отфрлени поради тоа што имаат ХИВ. Ова може да биде мошне болно (а во определени околности дури и да ја загрози вашата лична безбедност). Покрај тоа, можно е да бидете загрижени дали некој кому сте кажале ќе ја чува тајната за вашиот статус пред други лица. Важно е да развиете стратегии што ќе ви помогнат да се справите со нешто такво, доколку ви се случи.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

За овие прашања можете да разговарате со член на вашиот тим за здравствена грижа, како здравствен советувач или советник, со благонаклонет општ (матичен) лекар, или центар за поддршка. Тие би можеле да ви помогнат да размислите како и кога би им соопштиле на други луѓе дека имате ХИВ, и како би се поставиле доколку некој од нив реагира на лош начин. Добри пријатели можеби исто така ќе бидат способни да ви помогнат да ги промислите овие нешта.

Некои ХИВ-позитивни луѓе избираат да имаат сексуални односи единствено со други лица со ХИВ. Понекогаш ова се случува поради тоа што не сакаат да преземат ризик да инфицираат некој друг. Друга причина би можела да биде тоа што сакаат да имаат секс без употреба на кондом. Иако последново може да биде

пријатно и интимно, сепак постојат извесни ризици за здравјето и на двајцата партнери, како што е ризикот од добивање на друга сексуално пренослива инфекција или вирус на хепатит, на пример. Сето тоа може да има неповолни последици за вашето здравје, а евентуално и за вашиот третман на ХИВ-инфекцијата. Исто така, постои и ризик, за кој се смета дека е многу помал, од повторна инфекција со друг подвид на ХИВ, кој може да биде отпорен на некои лекови.

Справување со сексуални проблеми

Начинот на кој го доживувате сексот, и вашата способност да имате сексуални односи, се под влијание на голем број чинители. Тие вклучуваат психолошки проблеми – на пример какво е вашето доживување на самите себе и на вашата сексуалност, што мислите дека другите би можеле да мислат за вас, желбата да имате деца, или општиот немир и депресијата.

Извесни физички чинители исто така можат да влијаат врз квалитетот на изведбата во сексуалниот однос, вклучително и:

- нивоата на хормони
- нарушувања што влијаат на дотокот на крв во гениталиите

- природниот процес на стареење
- несакани дејства од лекови што се земаат за разни здравствени проблеми
- заемни дејства помеѓу различни лекови
- бременост
- алкохол и рекреативни дроги
- физичка попреченост.

Доколку имате сексуални проблеми, за тоа може да постојат повеќе од една причина. Уште поверојатно, може да се работи за комбинација од горенаведените чинители, како физички така и психолошки.

Иако сексуалните проблеми (обично нарекувани сексуална дисфункција) можат да претставуваат проблем за било кого во различни периоди од животот, лицата што живеат со ХИВ може да бидат особено погодени. Губењето на сексуалниот

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

нагон или желба (либидо) може да има значително влијание врз квалитетот на животот, чувството на лична вредност и односите со партнерите. Таквите проблеми може да допринесат и за емоционални проблеми како напнатост и депресија.

Сексуалните проблеми вообичаено се јавуваат при стресни животни искуства, како што е на пример добивањето позитивен резултат на ХИВ-тест. Тоа веројатно ќе биде период на шок, загриженост, страв и неверување, така што не е за изненадување дека можат да бидат погодени сексуалната желба и квалитетот на изведбата во сексуалниот чин. Загриженоста околу можното инфицирање на сексуалните партнери исто така може да се одрази на нечија желба за секс и интимност.

Вообичаено се пријавуваат три вида на сексуални проблеми, и тоа:

- Проблеми со желбата: ова обично подразбира губење на интересот за секс, но понекогаш сексуалните желби на лицето може да пораснат до тој степен што стануваат проблематични за него/неа.
- Проблеми со возбудувањето: потешкотии да се постигне или одржи ерекција кај мажите, односно, да се постигне опуштеност и навлажнетост кај жените.
- Проблеми со оргазмот: целосна неможност да се доживее оргазам или премногу време потребно за тој да се случи; или, кај мажите, прерана ејакулација.

Што ги предизвикува сексуалните проблеми?

Начинот на којшто го доживувате сексот и на којшто се доживувате себеси може да допринесе за појавата на сексуални проблеми. Стигмата што ја придружува ХИВ-инфекцијата, или други прашања како на пример хомофобијата или неодобрувањето на сексуални односи надвор од бракот, често значат дека луѓето со ХИВ имаат чувство дека нивното сексуално однесување е на некој начин ненормално или погрешно.

Начинот на којшто комуницирате со вашиот партнер (или партнери), како и пошироки проблеми во вашата врска (врски), исто така може да се одразат на квалитетот на вашата изведба при сексуалниот однос.

Физичките проблеми се уште еден важен аспект. На пример, сексуалната дисфункција кај мажите често може да биде последица на намалени нивоа на тестостерон (хипогонадизам), што од своја страна може да доведе до замор и губење на мотивацијата и сексуалната желба. Кај лица со ХИВ-инфекција се утврдени нивоа на тестостерон пониски од нормалните – предизвикани или од директните ефекти на ХИВ или од хронично влошено здравје. Многу мажи примаат третман со тестостерон за да ги надминат овие проблеми. Мажите што користат терапија за надоместување на тестостерон обично добиваат и мускулна маса и доживуваат како емоционално „подигнување“, така и пораст во нивното либидо. Добра идеја е пред да почнете со неа да разговарате за можноста за ваква терапија со некој член

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

на вашиот тим за здравствена грижа. Кај жените, хормонската терапија може да го зголеми либидото во случај кога нивоата на хормони се нарушени од менопаузата.

ХИВ, и некои терапевтски опции за ХИВ, во извесни случаи можат да ги оштетат нервите (појава наречена неуропатија), а тоа може да доведе до проблеми со ерекцијата. Некои анти-ХИВ лекови, како денес ретко употребуваниот *ddl* (диданозин, *Videx / Videx EC*), можат да предизвикаат отрпнатост во гениталниот предел, што може да го отежни постигнувањето или одржувањето на ерекцијата. За лековите од класата инхибитори на протеаза исто така е забележано дека понекогаш предизвикуваат импотенција. Сексуалните проблеми може да се јават

и како несакано дејство на други лекови. Многу од лековите што вообичаено се користат за третирање на депресија, на пр. флуоксетин (*Prozac*), можат да предизвикаат проблеми со ерекцијата или потешкотија за постигнување на оргазам.

Општото влошено здравје исто така може да доведе до појава на сексуални проблеми, предизвикувајќи губење на интересот за сексот или неспособност за сексуален однос.

Претераното внесување на алкохол или рекреативни дроги може се одрази како на желбата така и на способноста за сексуален однос. Пушењето е уште една активност што може да доведе до еректилна дисфункција.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

Докажано е дека лекот мегестрол ацетат (*Megace*), поттикнувач на апетитот, предизвикува губење на либидото.

Доколку забележите дека вашите сексуални проблеми се присутни постојано и во сите ситуации (на пример, и тогаш кога сте со било кој сексуален партнер, и кога се обидувате да мастурбирате сами), тогаш е веројатно дека причина за проблемот се физичките чинители, последиците од рекреативни дроги или алкохол, или несаканите дејства од терапијата. Од друга страна, доколку забележите дека вашите проблеми се јавуваат само во определени околности, на пример кога сте со еден конкретен партнер, или кога имате сексуален однос во определени околности, веројатно е дека во тој случај причините се од психолошка природа.

...и како да се справите со нив?

Првиот чекот е да препознаете и да прифатите дека имате проблем. Нема потреба да се срамите доколку не сте среќни со чувствата што ги имате во врска со сексот, своето сексуално однесување или својата изведба во сексуалниот однос.

Следниот чекор би можел да биде да разговарате со својот партнер или близок пријател кому му верувате за тоа што го чувствувате или доживувате. Можеби вашиот ХИВ-доктор ќе биде во можност да ви помогне, или, доколку не е, би можел да ве упати до специјалист, медицински техничар, здравствен советувач или советник, кој ќе може да ви помогне.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

Возможно е исто така вашиот лекар да ве упати до специјалист советник за ХИВ, со кого би можеле да разговарате за вашите грижи и проблеми. Во некои земји е возможно упатување на психосексуална терапија, додека кај нас можете да се обратите во Советувалиштето за ХИВ/СИДА при Клиниката за инфективни болести во Скопје, од каде што би можеле да бидете упатени до некоја специјализирана служба за ментално здравје или пак да се побара друго индивидуално решение за вашиот случај. Можеби ќе ви биде понудена терапија со разговор, како на пример курс по т.н. когнитивна бихејвиорална терапија, за да ви помогне да ги препознаете и надминете вашите сексуални проблеми.

Ако имате матичен лекар, тој исто така би можел да ви помогне околу овие прашања,

да понуди советување во ординацијата или да ве упати до некој локален центар што нуди терапии со разговор. Можете да прочитате повеќе за достапните можности во информативната брошура на НАМ – *ХИВ, менталното здравје и емоционалната благосостојба*, достапна на англиски и други странски јазици на интрнет-сајтот: <http://www.aidsmap.com/booklets>. Центрите и организациите за поддршка на лица со ХИВ се уште едно добро место каде што можете да побарате информации и помош (можете да го посетите електронскиот атлас на интернет – www.aidsmap.com/e-atlas – за да најдете организација во ваша близина).

Доколку имате проблеми со возбудањето или ејакулацијата, тогаш е битно да утврдите точно какви проблеми

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

чувствувате и која е нивната причина или причини. Тоа може да бара преглед и извесни тестови (на пример обични тестови на крвта заради проверка на нивоата на хормоните, или за да се испитаат други состојби што би можеле да предизвикуваат проблеми).

За мажите со ерекtilни проблеми постојат повеќе лекови што можат да помогнат. Ако тестовите покажат дека имате ниски нивоа на тестостерон, терапијата за надоместување на тестостеронот веројатно ќе биде од помош. Вашиот тим за здравствена грижа во врска со ХИВ би требало да биде во состојба да ве советува околу ова прашање.

Доколку имате општи ерекtilни проблеми, како со сексуалниот партнер или партнери,

така и кога сте сами со себе, тогаш препаратите силденафил (*Viagra*), тадалафил (*Cialis*) и варденафил (*Levitra*) веројатно ќе бидат ефикасен третман. Тие дејствуваат така што го зголемуваат дотокот на крв во пенисот.

Сепак, овие лекови треба да се земаат со претпазливост од страна на лица што примаат инхибитори на протеаза, нуклеозидни инхибитори на реверзна транскриптаза (ННИРТ), антифунгалните лекови кетоконазол (*Nizoral*) и итраконазол (*Sporanox*), или антибиотикот еритромицин, поради можни несакани заемни дејства помеѓу лековите. Лицата што земаат полна доза ритонавир (*Norvir*) воопшто не треба да користат *Левитра*, додека *Виагра* смеат да земаат само во ограничени количества.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

Важно е на лекарот што ви препишува некој од овие лекови да му кажете за сите останати лекови што ги земате.

„Поперс“ (супстанции познати како алкил нитрити), вид рекреативна дрога, предизвикува снижување на крвниот притисок, слично како и лековите за еректилна дисфункција *Виагра*, *Циалис* и *Левитра*. Се препорачува овие лекови да не се земаат во исто време со поперс.

Забавена ејакулација или оргазам можат да се јават како несакано дејство од некои лекови, особено оние против депресија. Кажете му на вашиот лекар доколку почувствувате такви несакани дејства и сте загрижени поради нив, бидејќи можеби ќе ви биде препишан друг лек што не би ги предизвикал тие појави. Од друга страна, пак, некои луѓе сметаат дека

ползата од ефикасен третман на депресија е позначајна отколку намалувањето на сексуалната желба.

Медицинските решенија за жени со сексуални проблеми се поограничени. Не постојат еквиваленти на *Виагра*, *Циалис* или *Левитра*: истражувањата покажале дека овие препарати би можеле да имаат некаква корист и за жените, но сè уште не постојат јасни докази.

Ако чувствувате проблеми, од било која причина, секогаш е добро за нив да разговарате со некој од вашиот тим за здравствена грижа. Возможно е извесна физичка состојба (на пример, последиците од ХИВ, дијабетес или општо влошено здравје) да допринесува за некој сексуален проблем, исто како и други чинители: несакани дејства од лековите, оштетување

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

во гениталниот предел или претерана употреба на дрога или алкохол.

За жените по менопаузата, хормонската терапија може да биде од полза за зголемување на либидото и намалување на појавата на сува слузокожа во вагината. Во последниот случај може да помогне и користењето лубрикант.

Честопати, видовите на сексуални проблеми што ги пријавуваат жените со ХИВ во основа имаат психолошки или социјални причини (некои од овие причини можат да предизвикаат и физички проблеми). Разговарањето за овие проблеми, советување, когнитивна бихејвиорална терапија или психотерапија, обично можат да помогнат, а можеби

се достапни и преку вашата клиника за третман на ХИВ или матичниот лекар. Распрашајте се каков вид помош е достапна во вашата средина.

Односи со ХИВ-негативен партнер

Неретко ХИВ-позитивни лица имаат партнери што се ХИВ-негативни (ваквите врски понекогаш се нарекуваат „серодискордни“).

На врските помеѓу луѓе со различен ХИВ-статус понекогаш се гледа само од аспект на сексот и ризикот од пренос на ХИВ.

Сексуалниот однос е важен во многубројни интимни врски – но мал број врски на подолг рок се засноваат исклучиво на сексуалниот однос. Освен тоа, сексуалната страна на врските може значително да се промени со текот на времето, а може да се менува и нејзината важност за партнерите.

Сепак, на еден или на друг начин, присуството на ХИВ веројатно ќе се одрази на начинот на којшто вие и вашиот партнер го доживувате сексот, а може да има и импликации врз видот на сексуален однос што го практикувате. Присуството на било која болест во една врска може да се одрази на сексуалниот однос, но тоа особено важи за ХИВ, бидејќи тој може да се пренесе преку сексуален контакт.

Оттаму, постои мошне добра смисла во тоа вие и вашиот партнер да разговарате за проблемот. Можеби ќе сакате да разговарате за тоа што чувствувате во врска со заедничкиот сексуален однос кога постои ризик од пренос на ХИВ, и како тоа може да се одрази на вашата интимност, желба или квалитетот на вашата изведба во сексуалниот однос.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

Исто така, има смисла да се разговара за начините на кои може да се спречи вашиот партнер да добие ХИВ.

На многу луѓе им е тешко да зборуваат за сексот, дури и со личноста што им е најблиска. Доколку е ова така, можеби ќе сакате да разговарате за вашите грижи со некое лице од вашата клиника за третман на ХИВ, ординацијата на вашиот матичен лекар или организација за поддршка. Ова може да ви помогне да ги избистрите вашите мисли и она што би сакале да го кажете.

Понекогаш, советување за парови може да ви обезбеди прилика да разговарате за тешки прашања со вашиот партнер преку помошта од страна на обучен советувач. Вашата клиника или локалната ХИВ-организација можеби ќе биде во можност

да го организира тоа. Доколку се наоѓате надвор од земјата, можете да го посетите нашиот електронски атлас на интернет (www.aidsmap.com/e-atlas) за повеќе информации во врска со локални сервиси и организации низ целиот свет.

Добар начин на спречување на преносот на ХИВ е да се користат кондоми – доколку се користат правилно и доследно, тие го спречуваат преносот и на други сексуално преносливи инфекции, а можат да спречат и непланирана бременост.

Правилната употреба на кондомите е решение за некои двојки, но за други нивното постојано користење, или користењето на кондом воопшто, претставува потешкотија; или пак, едноставно избираат да не ги користат.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

Дел од проблемите околу употребата на кондомите можете да ги разрешите преку разговор за тоа со вашиот партнер. Исто така, може да ви биде од помош да разговарате со некој од вашата клиника, како на пример, здравствен советник. Можно е да се јават практични проблеми околу употребата на кондомите, за кои лесно ќе се изнајде решение. На пример, некои луѓе забележуваат дека стандардните машки кондоми пукаат поради тоа што се премногу мали, или се слизнуваат бидејќи се премногу големи, па затоа таквите проблеми би можеле да се разрешат со пробување кондоми со различни величини. Употребата на женски кондоми или различни видови лубриканти може да варира, но и да го подобри искуството на користење кондом. Употребата на женски

кондоми исто така може да им даде повеќе контрола на жените да се осигураат дека се користи кондом.

Ако сте загрижени дека можеби имало ризик од изложување на ХИВ (доколку кондомот пукнал или се извлекол), во многу земји е достапна т.н. постекспозициона профилакса (види подолу), која во иднина можеби ќе биде достапна и во Македонија.

Сепак, тешкотиите во употребата на кондомите понекогаш има врска повеќе со чувствата околу ХИВ, довербата и интимноста, па разговарањето за своите чувства со вашиот партнер или со професионалец, како здравствен советник или советувач, би можело да помогне во таквите ситуации.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос, и вие

Доколку не користите кондом, важно е и двајцата да ги разберете и прифатите можните ризици и да имате земено во обзир како ќе се одрази врз обајцата можноста вашиот партнер да се инфицира со ХИВ. Во моментот постои голема расправа околу тоа колку се инфективни луѓето со ХИВ кога примаат антиретровирусна терапија и имаат немерлив вирусен товар. Одделот што се однесува на инфективноста детаљно ја покрива оваа тема.

Ако вашиот партнер е ХИВ-негативен, вашата клиника можеби би можела да обезбеди почетно пакување на постекспозициона профилакса (ПЕП) за употреба во случај доколку кондомот пукне или се извлече.

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

Анален сексуален однос

Незаштитениот (т.е. без кондом) анален сексуален однос е еден од најризичните начини на пренос на ХИВ.

Веројатноста дека еден маж ќе го пренесе ХИВ при незаштитен анален секс е најголема кога тој е т.н. активен, односно инсертивен партнер (партнер што пенетрира) во текот на сексуалниот однос. Ризикот е особено висок доколку притоа имате висок вирусен товар, доколку имате некоја нелекувана сексуално пренослива инфекција (бидејќи овие инфекции можат да предизвикаат воспаление или оштетување на ткивото во гениталниот предел), доколку ејакулирате внатре во партнерот, или доколку самиот секс е таков што предизвикува оштетување на ткивото.

Употребата на поперс во текот на сексуалниот однос ја зголемува веројатноста од инфицирање на рецептивниот партнер (оној што прима): се чини дека поперсот го зголемува дотокот на крв во ткивото на ректумот.

На сличен начин, доколку ХИВ-негативно лице има нелекувана сексуално пренослива инфекција, веројатноста тој/таа да се инфицира од вас во текот на незаштитен сексуален однос е поголема.

Доколку вие сте рецептивниот, односно пасивен, партнер во текот на сексуалниот однос, ризикот да го пренесете ХИВ е помал, но тој сепак постои – особено ако имате висок вирусен товар или нелекувана сексуално пренослива инфекција.

Вагинален сексуален однос

Вагиналниот сексуален однос без кондом е високо ризичен начин за пренос на ХИВ било од маж на жена или обратно. Навистина, ризикот е поголем за жената, веројатно поради видот на ткивото во внатрешноста на вагината и цервиксот (грлото на матката). Сепак, и ризикот за пренос на ХИВ од ХИВ-позитивна жена на нејзиниот партнер од машки пол во текот на незаштитен вагинален секс е исто така висок.

Сексуално преносливите инфекции кај било кој партнер можат да го зголемат ризикот (бидејќи можат да предизвикаат воспаление или оштетување на ткивото во гениталниот предел), исто како и други

причини за оштетување на ткивото во гениталниот дел кај било кој од партнерите. Ризикот исто така е поголем доколку ХИВ-позитивниот партнер има висок вирусен товар, или, доколку ХИВ-позитивниот партнер е мажот и притоа тој ејакулира внатре во својата партнерка.

Незаштитениот вагинален секс исто така може да доведе и до бременост. Доколку сте имале незаштитен секс и сте загрижени околу можноста да забремените – вие, односно вашата партнерка – итната контрацепција е достапна во аптеките со рецепт од матичен гинеколог. Бесплатна итна контрацепција е достапна во младинските пријателски центри „Сакам да знам“ на Х.Е.Р.А. Покрај тоа, можеби ќе биде препорачливо за ХИВ-негативниот партнер да зема постекспозициона профилакса (ПЕП).

Орален сексуален однос

Ризикот за пренос на ХИВ преку орален сексуален однос е мошне понејасен.

Агенцијата за здравствена заштита, која ја следи ХИВ-инфекцијата во Велика Британија, проценува дека околу 1 до 3% од сите случаи на сексуален пренос се должат на орален секс. Од друга страна, еден осврт на сета научна литература за ризикот на пренос на ХИВ преку орален секс изнесува заклучок дека тој е мошне неверојатен, но сепак не е еднаков на нула.

На широко е прифатено дека ризикот за пренос на ХИВ преку орален секс е многу помал одошто ризикот при незаштитен анален или вагинален секс. Притоа,

чинот на давање орално задоволување на маж претставува повисок ризик од оној при обратната ситуација, т.е. кога ХИВ-негативен маж добива орално задоволување од страна на ХИВ-позитивен партнер.

За следниве околности се смета дека го зголемуваат ризикот за пренос на ХИВ во текот на орален сексуален однос:

- доколку лицето на кое му се дава орално задоволување има многу висок вирусен товар или нелекувана сексуално пренослива инфекција
- доколку ХИВ-позитивен маж ејакулира во устата на лицето што го дава оралното задоволување
- доколку ХИВ-позитивен маж има исекотини, ранички или осип на пенисот

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

- крварење на непцата, ранички или повреди во устата на лицето што дава орално задоволување
- воспалено грло, воспаление или нелекувана инфекција во устата на лицето што дава орално задоволување.

Ризикот за пренос на вирусот од ХИВ-позитивна жена на некој што дава орално задоволување се смета дека е исклучително мал. Сепак, нивоата на ХИВ во вагиналната течност варираат. Веројатно е дека тие ќе бидат највисоки околу периодот на месечниот циклус, кога постои и најголема веројатност клетките-носители на ХИВ, излачени од цервиксот, да се најдат во вагиналната течност, заедно со крв. Оттаму, оралниот секс ќе биде поризичен за лицето што дава орално задоволување околу периодот на менструацијата, и

доколку тој/таа има раскрвавени непца, ранички или повреди, воспалено грло, друго воспаление или нелекувана инфекција во устата. Ризикот можете да го намалите со употреба на дентална фолија (фолија од латекс) или на парче латекс исечено од кондом како заштита.

Други сексуални активности

Постојат мноштво сексуални активности коишто се потполно безбедни.

Бакнувањето и милувањето, на пример, не претставуваат никаков ризик за пренос на ХИВ. Кога вашиот партнер ви прави мастурбација (сексуално задоволување со рака) за него/неа не постои ризик, освен доколку на неговата/нејзината рака нема отворена исекотина, раничка или друга рана.

Некои активности самите по себе содржат мал ризик за пренос на ХИВ, но може да носат ризик од оштетување на ткивото во ректумот или вагината, што прави други активности да бидат поризични. На пример, фистингот (ставањето на дланка

во ректумот или вагината) претставува многу низок ризик, но може да предизвика оштетување на ткивото – што потоа го зголемува ризикот од инфицирање во текот на незаштитен анален или вагинален секс.

ХИВ може да се пренесе и преку користење на заеднички секс-играчки, освен доколку не се препокријат со кондоми или не се дезинфицираат пред употребата кај другото лице. Тие исто така можат да предизвикаат оштетување на ткивото.

Некои од активностите со низок ризик за пренос на ХИВ можат да носат повисок ризик за пренесување на други сексуално преносливи инфекции (видете ги информациите за сексуално преносливи инфекции во третиот дел).

Кондоми

Кондомите и женските кондоми обезбедуваат одлична заштита од ХИВ и повеќето други сексуално преносливи инфекции. За да бидат ефикасни, тие мора да се користат правилно.

Повеќето машки кондоми се изработени од латекс – еден вид гума. Некои луѓе се алергични на латексот, па безбедна алтернатива за нив се кондомите од полиуретан (вид пластика). Женските кондоми обично се изработени од полиуретан или нитрилна гума, а поновите верзии се изработуваат и од латекс.

Ако е возможно, изберете кондом со знак за квалитет или ознака за извршена контрола (ознаката *CE*).

Не употребувајте стари кондоми или такви што биле оставени на директна сончева светлина без разлика колку време.

Правилно употребување на машки кондом:

- Кондомите се спакувани во обвивка од пластика или фолија. Кога ја отворате обвивката внимавајте да не го скинете кондомот.
- Кондомот ставете го откако penisот ќе стане цврст, но пред да започне пенетрацијата. Штом penisот е тврд, одмотајте го кондомот надолу по неговото тело, сè до коренот.
- Кондомите можат да бидат со или без резервоар на самиот врв. Во обата

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

случаи важно е да се остави доволно простор за да може семената течност да го исполни крајот на penisот. Внимавајте да не остане воздух во кондомот, на тој начин што со палецот и покажалецот ќе го држите притиснат резервоарот или врвот на кондомот додека го одмотувате. Ако оставите воздух на крајот на кондомот, тој може да пукне додека ејакулирате во него.

- Користењето на подмачкувач (лубрикант) со кондомот го прави пукањето помалку веројатно, а може и да ја зголеми удобноста за лицето во кое се пенетрира. Лубрикантот ставете го од надворешната страна на кондомот. Доколку е потребно додадете лубрикант во текот на сексуалниот однос. Секогаш треба да се користи лубрикант на база

на вода, бидејќи лубрикантите на база на масло, како на пример масло за бебиња, вазелин или лосион за тело, можат многу бргу да ги ослабат кондомите и да го направат пукањето поверојатно.

- Доколку ја загубите ерекцијата, кондомот може да се извади. Ова е најчестата причина за неуспешна употреба на кондомите. Придржување на коренот на кондомот ќе помогне тој да се одржи на penisот.
- Доколку кондомот се слизне или пукне, веднаш извадете го и употребете нов.
- По ејакулацијата, веднаш извадете го penisот од анусот или вагината, пред да омекне. Придржувајте го коренот на кондомот додека го вадите penisот.

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

- Никогаш не употребувајте ист кондом два пати. Не употребувајте два кондома еден врз друг, бидејќи триењето помеѓу нив може да предизвика да се скинат.
- Доколку пенетративниот секс трае подолго време, се зголемува ризикот од кинење на кондомот. Најбезбедно е кондомот да се менува на секои 30 минути.
- Во Велика Британија и некои други земји, стручњаците за превенција на ХИВ долго време препорачуваа т.н. „екстра-јаки“ кондоми за анален секс, но едно поново истражување покажа дека кондомите со стандардна јачина се исто така доволни.

Женскиот кондом е во вид на пластична торбичка која се става во вагината пред сексуалниот однос. Тој има два еластични

прстени: прстенот на затворениот крај го држи кондомот на место во вагината; оној на отворениот крај на кондомот треба да остане надвор од вагината во текот на сексот. Во многу земји, клиниките за сексуално здравје и клиниките за ХИВ даваат бесплатни женски кондоми, иако тие не се толку широко достапни како машките кондоми. За жал, во Македонија сè уште не се достапни, но можат да се набават од интернет-сајтови.

Некои жени го претпочитаат женскиот кондом бидејќи со него самите тие можат да имаат контрола како на контрацепцијата, така и на заштитата на себе или на партнерот од ХИВ. Женскиот кондом може да се стави и неколку часа пред сексуалниот однос. Некои луѓе ги претпочитаат женските кондоми и поради

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

тоа што се тенки и чувствителни, што може да го подобри доживувањето.

Правилно употребување на женски кондом:

- За да го ставите, најпрвин најдете удобна положба. Можете да стоите со едното стапало на столче, да седите на работ на столче или када, да лежите, или да клечите.
- Притиснете ги една до друга двете страни на внатрешниот прстен, односно оној на затворениот крај на женскиот кондом, и вметнете го во вагината на ист начин како и тампон.
- Ставајќи прст во внатрешниот дел на кондомот, турнете го внатрешниот прстен во вагината дотаму до каде што може да оди.
- Извлечете го прстот, а надворешниот прстен оставете го надвор од вагината во текот на сексот.
- Користете ја раката за да го насочите penisот на вашиот партнер внатре во женскиот кондом (внимавајте penisот да не се протне помеѓу кондомот и сидот на вагината).
- Женскиот кондом треба да остане лабав, и тој ќе се движи во текот на сексот. Тоа е сосема во ред сè додека penisот се наоѓа внатре во самиот кондом.
- По ејакулацијата не морате веднаш да го извадите. Кога ќе го направите тоа, притиснете го надворешниот прстен и завртете го за да ја затворите внатрешноста на кондомот така што

спермата во него да не може да излезе.
Нежно извлечете го од вагината.

Искористените кондоми не ги фрлајте во клозетска шолја, бидејќи можат да ја затнат канализацијата.

Клиниките за ХИВ и клиниките за сексуално здравје во светот обично даваат бесплатни машки и женски кондоми, а во некои градови и земји бесплатни кондоми можат да се подигнат и во сврталишта, центри и служби за геј-лица. Кај нас бесплатни кондоми може да се подигнат во двата младински центри на Х.Е.Р.А. – „Сакам да знам“ во Скопје и во Советувалиштето за ХИВ/СИДА при Клиниката за инфективни болести.

Немерливиот вирусен товар и инфективноста

Целта на терапијата за ХИВ е да се постигне немерлив вирусен товар. Тоа не значи дека сте се излекувале од ХИВ, туку дека комбинацијата на лекови што ги земате толку многу ја намалила способноста на ХИВ да се размножува што вирусот може да се открие само во многу ниски количества во вашата крв.

Терапијата за ХИВ исто така го снижува количеството на вирус и во другите телесни течности, вклучително и семената (спермата) и вагиналната течност.

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

Постои голема полемика околу тоа колку е инфективен во однос на своите сексуални партнери некој што прима терапија за ХИВ и има немерлив вирусен товар. Во почетокот на 2008 година, извесни искусни доктори во Швајцарија објавија тврдење според кое лице што прима терапија за ХИВ и има немерлив вирусен товар во крвта не треба да се смета за инфективно при сексуални односи под услов:

- Вирусниот товар да бил немерлив барем во изминатите 6 месеци.
- Да нема сексуално пренослива инфекција.
- Редовно да ја земало терапијата.

Ова беше доста контроверзно тврдење

и досега малкумина истражувачи или доктори биле подготвени да ја поддржат јавно. Покрај тоа, беше забележано дека истражувањето во прилог на тврдењето било спроведено меѓу хетеросексуални двојки, имајќи го во вид вагиналниот секс, и дека не постојат доволно докази во врска со вирусниот товар, преносот на ХИВ и аналниот секс.

Во секој случај, постои консензус во врска со тоа дека терапијата за ХИВ може да го намали ризикот за пренос на вирусот. Сепак, некои истражувачи сметаат дека ризикот за пренос сè уште постои и тогаш кога лицето прима терапија и има низок вирусен товар.

Мошне е веројатно дека претстои уште многу расправа околу оваа контроверзна

област. Извештаи за најновите истражувања на врската помеѓу вирусниот товар и инфективноста можете да најдете во одделот за новости на нашиот сајт (www.aidsmap.com/news).

Реинфекција

Покрај сексуално преносливите инфекции, незаштитениот секс може да донесе и други ризици по здравјето на ХИВ-позитивните лица. Забележани се случаи каде што лице со ХИВ било повторно инфицирано (реинфицирано или суперинфицирано) со друг поттип или вид на ХИВ којшто е отпорен на определени антиретровирусни лекови.

Не е познато колку честа појава е реинфекцијата со ХИВ. Иако навидум таа се јавува ретко, се чини дека постојат извесни чинители што можат да го зголемат ризикот од неа. Речиси сите пријавени случаи на реинфекција се случиле во првите неколку години по првичната инфекција, и тоа кај лица што не примале терапија. Сепак,

постојат и извесни пријави на случаи на реинфекција кај луѓе со долгогодишна ХИВ-инфекција.

Во некои случаи, реинфекцијата резултирала со пораст на вирусниот товар и пад на бројот на CD4-клетки. Згора на тоа, тераписките можности во вакви случаи се покажале ограничени поради тоа што видот на ХИВ со кој тие лица се реинфицирале бил отпорен на некој или на сите лекови што ги примале, па дури и на лекови што дотогаш не ги примале. Општо земено, се чини дека реинфекцијата не предизвикува сериозни здравствени проблеми кај повеќето лица со ХИВ.

Употреба на лековите против ХИВ за превенција на инфицирање – ПЕП и ПрЕП

Доколку некое лице биде изложено на ХИВ во текот на сексуален однос, многу клиници за сексуално здравје и за ХИВ во светот можат да понудат краток третман со лекови против ХИВ како обид да се спречи инфекција, во случај кога постоел значителен ризик. Ова се нарекува постекспозициона профилакса, или ПЕП, и таа станува сè пошироко достапна. За жал, во моментот таа сè уште не е достапна на единствената референтна институција за ХИВ во Македонија поради ограничената

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

достапност на антиретровирусните лекови воопшто, како во однос на количините, така и во однос на изборот. Постекспозиционата профилакса не се смета за 100% успешна, а може да има и несакани дејства.

ПЕП може исто така да се земе предвид во случаи на силување и сексуален напад за кои се мисли дека претставувале ризик за пренос на ХИВ.

Важно е ПЕП да се отпочне што е можно поскоро по можното изложување на ХИВ – најдобро во првите 4 часа, а најдоцна пред да изминат 72 часа.

Доколку земате антиретровирусни лекови и имате незаштитен сексуален однос со лице кое е ХИВ-негативно или чиј ХИВ-статус не го знаете, или, пак, доколку се

случи незгода со кондомот, можеби ќе паднете во искушение на тоа лице да му понудите од вашите антиретровирусни лекови во обид да го намалите ризикот да се инфицира со ХИВ.

Ова не е добра идеја. Некои лекови против ХИВ дејствуваат подобро како ПЕП одошто други, а освен тоа, целосен третман со ПЕП треба да трае еден месец. Тоа е и ризично бидејќи некои лекови против ХИВ, особено абакавир (*Ziagen*), невирапин (*Viramune*) и етравирин (*Intelence*), можат да предизвикаат алергиска реакција или сериозни несакани дејства, кои можат да бидат и погубни. Исто така постои и шанса лицето на кое му давате од вашите лекови да е веќе инфицирано со ХИВ, а да не го знае тоа. Во ваков случај, земањето на само неколку дози од антиретровирусните

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

лекови може да допринесе ХИВ во неговиот/нејзиниот организам да развие отпорност на тие лекови. Тоа би ги ограничило идните терапевтски можности за тоа лице.

Помислата дека можеби сте изложиле некого на ризик од ХИВ-инфекција може да ви биде оптоварување. Во таков случај, охрабнете го лицето да се јави на Клиниката за инфективни болести во Скопје и да разговара со специјалист што е можно поскоро. Во многу европски земји од голема помош може да биде упатувањето и до клиниките за сексуално здравје, па дури и до локалниот оддел за ургентна медицина, бидејќи и тие во многу случаи можат да понудат ПЕП.

Во тек се истражувања кои треба да откријат дали земањето терапија за ХИВ пред ризичен сексуален однос може да спречи ХИВ-негативно лице да се инфицира со ХИВ.

Употребата на антиретровирусни лекови на овој начин се нарекува преекспозициона профилакса (ПрЕП). Сè уште не е потврдено со сигурност дали ПрЕП е ефикасна и безбедна и во моментот во некои земји се обезбедува исклучиво во рамките на клинички истражувања. Од истите причини коишто важат и за ПЕП, важно е да не му давате од вашите антиретровирусни лекови на ХИВ-негативен партнер.

Контрацепција, зачнување и бременост

Доколку се користат правилно, машките и женските кондоми се високо ефикасни за спречување на бременост, како и на преносот на ХИВ и повеќето сексуално преносливи инфекции.

Неколку антиретровирусни лекови и антибиотици го попречуваат начинот на кој делуваат некои хормонски контрацептиви, така што средството за контрацепција може да биде помалку ефикасно од вообичаено. Треба да го прашате вашиот тим за здравствена грижа во врска со опциите што ви се на располагање доколку размислувате за хормонско контрацептивно средство.

За оваа тема можете да прочитате повеќе и во брошурата *ХИВ и жените*, во издание на НАМ (достапна на англиски и некои други јазици на интренет-сајтот: <http://www.aidsmap.com/booklets>).

Ако сте ХИВ-позитивна и размислувате да останете бремена, или веќе сте бремена и имате дијагноза на ХИВ, особено е важно да разговарате со членовите на тимот за здравствена грижа за опциите што ги имате на располагање.

ХИВ може да се пренесе од ХИВ-позитивна жена на нејзиното бебе. Сепак, со ефикасна терапија за ХИВ и здравствена грижа, ризикот да се случи тоа е многу низок. Веројатноста една ХИВ-позитивна жена да роди ХИВ-негативно дете значително се зголемува преку:

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

- Земање антиретровирусни лекови во текот на бременоста и постигнување на немерлив вирусен товар.
- Контролирано породување. Тоа значи или да се планира царски рез, или, доколку имате немерлив вирусен товар, породувањето да биде вагинално, но под зголемен лекарски надзор.
- Избегнување на доењето.

Брошурата *ХИВ и жените* од оваа информативна едиција подетално ги покрива овие прашања, а нуди и информации за начините на безбедно зачнување во случај кога едниот или двајцата партнери се ХИВ-позитивни.

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Да се остане заштитен од сексуално преносливи инфекции е важно за сечие здравје, но тоа важи особено доколку имате ХИВ. Причината за тоа е што сексуално преносливите инфекции не само што можат да предизвикаат болест (што во некои случаи е и поверојатно кај лица со ХИВ), туку и да го зголемат ризикот да го пренесете ХИВ во текот на незаштитен сексуален однос, дури и ако вашите тестови покажуваат дека имате немерлив вирусен товар. Сексуално преносливите инфекции можат да го зголемат количеството на вирус во вашите сексуални течности до многу високо ниво, и со тоа да ве направат поинфективни. За ова е напишано повеќе во делот за немерливиот вирусен товар и инфективноста.

Иако другите сексуално преносливи инфекции можеби се чинат како помал

проблем во споредба со ХИВ, тие можат да предизвикаат – а и навистина предизвикуваат – непријатни симптоми. Доколку не се лекуваат, дел од нив можат да причинат сериозни здравствени проблеми. На подолг рок некои можат да предизвикаат непоправлива штета врз вашето здравје, а во крајни случаи да бидат и погубни.

Некои сексуално преносливи вирусни инфекции, како вирусот херпес симплекс (HSV, обично познат едноставно како херпес), и се разбира ХИВ, не можат да се излекуваат, иако може да се намалат или лекуваат нивните симптоми.

Вирусот на хепатит Б се пренесува мошне лесно при сексуален однос, а на истиот начин може да се пренесат и вирусите

на хепатит А и Ц. Сите три хепатитни вируси – А, Б и Ц, можат да предизвикаат краткорочна болест, но вирусите Б и Ц обата можат да предизвикаат и долгорочно заболување на црниот дроб, од кое може да имате сериозни последици. Имено, заболувањето на црниот дроб предизвикано од овие два вируса денес е многу честа причина за смрт кај лицата со ХИВ (за повеќе информации во врска со вирусните хепатити погледнете ја брошурата на НАМ – *ХИВ и хепатит*, која е достапна и на македонски).

Постојат случаи кога лица што веќе имале ХИВ биле реинфицирани (или суперинфицирани) со различни подвидови на овој вирус, па и такви што се отпорни на лекови. Повеќе за ова можете да најдете во одделот за реинфекција.

Проверки на сексуалното здравје

Доколку сте сексуално активен/-на, важно е да правите редовни проверки на вашето сексуално здравје. При многу клиници за ХИВ во светот постои и клиника за сексуално здравје, но и самите клиници за ХИВ во многу случаи денес нудат и испитувања за сексуалното здравје како дел од нивната рутинска здравствена грижа во врска со ХИВ. Во Македонија сè уште не постои концептот на клиника за сексуално здравје или оддел за венеролошки болести, па здравствените услуги од оваа природа ги нудат матичните гинеколози во рамките на примарната здравствена заштита и дерматовенеролозите во рамките на секундарната здравствена заштита (пристапот до нив се обезбедува

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

преку упатување од страна на матичен доктор на пациентот) и приватни клиници и лаборатории. Сепак, лицата со ХИВ можат да се обратат во Советувалиштето за ХИВ/СИДА и да се консултираат со специјалист за ХИВ на Клиниката за инфективни болести и фебрилни состојби во Скопје, за оттаму да бидат упатени на соодветно место.

Покрај ова, во двата младински центри на Х.Е.Р.А. – „Сакам да знам“ во Скопје се нудат услуги за сексуално и репродуктивно здравје вклучувајќи дерматовенеролошки и гинеколошки советувања и прегледи, дијагноза и третман на сексуално преносливи инфекции и психосоцијални советувања за сексуалното и репродуктивно здравје. Дополнително, во младинските центри се нудат кондоми и

лубриканти, информативни и едукативни материјали и хоромална орална контрацепција и итна контрацепција. Сите услуги во овие центри се бесплатни и доверливи, и за истите не се потребни документи за лична идентификација, упат или здравствена легитимација.

Посетите на клиниките за сексуално здравје или на дерматовенеролог обично вклучуваат разговор со лекар или сестра кои пред да ве прегледаат ќе ве прашаат за видот на сексуални односи што ги практикувате како и тоа дали имате било какви симптоми на сексуално пренослива инфекција (СПИ). Важно е да бидете искрени во врска со видовите сексуален однос што сте ги имале, за да може да ви се направат соодветните тестови. Клиниките за сексуално здравје во светот се навикнати

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

да се среќаваат со припадници на сите заедници засегнати со ХИВ. Повеќето луѓе се задоволни со третманот што го добиваат во овие установи, но доколку кон вас не се однесуваат на професионален начин и без осудување, имате право да го покренете тоа прашање или да поднесете тужба.

Испитувањата за сексуално преносливи инфекции се разликуваат во зависност од вашите симптоми. Честопати ќе ви биде земен брис од врвот на penisот или од внатрешноста на вагината, како и од устата и грлото, односно анусот, доколку сте имале орален, односно анален секс. Може да бидат земени примероци крв за да се испита дали има присуство на некои инфекции. Исто така, може да ви биде побарана и урина (мочка). Овие брисови и примероци потоа се испитуваат

под микроскоп или се испраќаат во лабораторија со цел да се утврдат показатели на инфекција.

Некои резултати може да ви бидат дадени за време на посетата, но може да биде неопходно да почекате писмено известување, да се јавите по телефон или да дојдете по околу една седмица за некои други резултати.

Доколку се испостави дека имате сексуално пренослива инфекција, можеби ќе ви биде понудена можноста да разговарате со здравствен советувач. Здравствените советувачи можат да ви дадат информации околу сексуално преносливите инфекции и како да ги избегнувате, а можат да ви помогнат и да ги контактирате вашите сексуални партнери, доколку постои

можност за тоа и доколку е изводливо, со цел и тие да се тестираат и лекуваат. Здравствените советувачи исто така можат да ве упатат до други специјалистички служби.

Во здравствениот дом – Скопје се нуди основен венеролошки пакет кој вклучува тестови за трихомонас, гонореа и кандида. За останатите тестови е неопходно препраќање до други државни или приватни здравствени установи и лаборатории.

Сексуално преносливи инфекции

Овој оддел содржи кратки објаснувања за начините на пренос на вообичаените сексуално преносливи инфекции (СПИ), нивните симптоми и нивното лекување.

Сексуално преносливите инфекции можат да бидат предизвикани од бактерии, вируси или паразити.

Бактериските инфекции можат да се излечат со антибиотици; антивирусни лекови може да се употребат за третман на некои вирусни инфекции, додека извесни лосиони можат да ги очистат местата нападнати од паразити како што се шугата или срамните вошки.

Хламидија

Предизвикувач на ова заболување е бактеријата наречена *Chlamydia trachomatis*.

Начини на пренос и избегнување на инфекцијата

Бактеријата може да се пренесе при анален, орален и вагинален секс доколку не се употребува кондом, а може да се одрази на анусот, penisот, грлото на матката, грлото и очите. Таа може да се пренесе и на бебе во текот на породувањето, и да резултира во инфекција на очите и градите. Погледнете го и делот за LGV (лимфогранулома венереум - инфекција предизвикана од специфични видови на бактеријата *Chlamydia trachomatis*) подолу.

Хламидијата може да се избегне со употреба на кондом при вагинален или анален секс, односно кондом или дентална фолија при орален секс, како и со тоа што нема да се користат заеднички сексуални играчки.

Симптоми

Симптомите на хламидија обично се појавуваат една до три недели по инфекцијата. Сепак, многу луѓе што имаат хламидија не се свесни за тоа. Се смета дека дури до 75% од жените и 50% од мажите со хламидија немаат симптоми.

Онаму каде што сепак ќе се јават симптоми, кај мажите тие обично се во вид на млечен исцедок од penisот, особено наутро, како и чувство на печење при мочање. Можно

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

е да отечат тестисите и да се јави силна болка во нив. Жените со хламидија може да забележат млечен исцедок од вагината и/или болка во долниот дел од абдоменот или грбот, или болка при сексуалниот однос. Може да се појави и вагинално крварење во текот на сексот и крварење помеѓу месечните циклуси, како и болка при мочање.

Доколку некој се инфицирал анално, може да се јави воспаленост околу анусот, како и исцедок.

Ако хламидијата не се лекува, кај жените може да доведе до карлично воспалително заболување, што може да предизвика ектопична (вонматочна) бременост и неплодност. Мажите исто така можат да станат стерилни, бидејќи хламидијата може

да предизвика епидидимитис, односно воспаление на епидидимисот (цевчето што ги поврзува тестисите со семеноводот); во ретки случаи може да се прекине и дотокот на крв до тестисите. Мажите, а поретко и жените, може да го развијат Рајтеровиот синдром – реактивна состојба која доведува до артрит, уретрит и воспаление на очите.

Дијагноза

Хламидијата се дијагностицира со земање брис од penisот, грлото на матката, аналниот предел или вагината. Земањето брис може да биде малку непријатно, но обично трае сосема кратко. Некои клиници ќе испитаат примерок од мочка со цел да откријат докази за инфекција со хламидија.

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Тестовите што покажуваат присуство на хламидија можат да потраат и една седмица. Важно е да се остане во контакт со клиниката до излегувањето на резултатите, за да може да се пристапи кон лекување доколку се открие инфекција.

Лекување

Хламидијата се лекува со антибиотици. Обично тоа е седумдневен третман со доксициклин, или единечна доза на азитромицин. Важно е да се земат сите таблети со цел да се осигура целосно очистување на инфекцијата од телото. Исто така, важно е и вашиот партнер да прими терапија пред повторно да имате сексуален однос. По третманот со азитромицин, симптомите можат да потраат уште неколку дена, бидејќи на антибиотикот му треба време за да почне да делува.

Препорачливо е да се воздржите од сексуални односи (дури и со кондом) сè до завршувањето на периодот на лекување; ова е со цел да се спречи повторна инфекција со хламидија.

Генитални и анални брадавици

Гениталните и аналните брадавици се предизвикани од човечкиот папиломен вирус (HPV, англ. *human papillomavirus*). HPV е една од најчестите сексуално преносливи инфекции.

Начини на пренос и избегнување на инфекцијата

Вирусот може да се пренесе во текот на незаштитен анален, вагинален или орален секс, или едноставно преку близок физички контакт. Кондомите можат да го намалат

ризикот од пренос, но тоа не е секогаш случај.

Симптоми

Гениталните брадавици изгледаат исто како и брадавиците што можат да се појават на други делови од телото – обично како мали испакнатини на кожата со малку рапава текстура. Некои луѓе што го добиваат брадавичниот вирус немаат видливи брадавици или не ги забележуваат. Брадавиците можат да се појават било каде во гениталниот предел.

Некои облици на HPV се поврзани со зголемен ризик од рак на грлото на матката или на анусот, а тој ризик може да биде уште поголем кај лицата со ХИВ.

Дијагноза

Гениталните брадавици се дијагностицираат со визуелно или рачно испитување на гениталниот и аналниот предел.

Скрининг на грлото на матката е постапка предвидена со цел да открие клеточни промени во грлото на матката што најавуваат рак (наречени дисплазии) – пред ракот да се развие. Ова испитување се нарекува и пап-тест. Тоа подразбира земање на мал примерок на клетки од грлото на матката. Кога овие клетки ќе се испитаат во лабораторија, можно е да се види дали во нив има било какви промени што упатуваат на ризик од развој на рак во иднина.

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

На ХИВ-позитивните жени им се препорачува да направат скрининг набргу по дијагностицирањето на ХИВ, потоа по шест месеци, а понатаму еднаш во годината. Доколку тоа не ви биде препорачано во овие периоди, треба самите да побарате од тимот за здравствена грижа да ви ги организира испитувањата. Немојте да чекате да бидете поканета за скрининг од вашиот матичен лекар или клиниката. Во случај доколку тие не се свесни за вашиот ХИВ-статус, ќе претпоставуваат дека ви е доволен стандардниот скрининг, кој се прави на секои три години.

Важноста на испитувањето на аналниот канал заради откривање на клетки што најавуваат рак сè уште се проучува. Можеби во иднина ќе најдете и на такви клиници

за ХИВ коишто ќе нудат анално испитување како дел од рутинска пракса.

Лекување

Инфекцијата со вирусот на гениталните брадавици може да биде излекувана од вашиот сопствен одбранбен систем, иако за тоа може да биде потребно многу време. Постојат разни третмани за отстранување на видливи брадавици, вклучително и употреба на хемиски средства, замрзнување, ласерска операција или крема. Овие постапки можат да бидат малку непријатни.

Развиени се вакцини против оние видови на човечкиот папиломен вирус за кои се смета дека предизвикуваат рак на анусот или грлото на матката и генитални брадавици. Во моментот, вакцината

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

против поттипот што предизвикува рак се обезбедува само за девојчиња во нивните рани тинејџерски години. Вакцината која штити од генитални брадавици е достапна само приватно.

Во тек се студии што треба да испитаат дали вакцините се безбедни и дали се од полза за луѓето со ХИВ. Во Велика Британија, на пример, некои приватни доктори ја обезбедуваат вакцината на лица со ХИВ, но таа е скапа и веројатно бесполезна доколку веќе го имате поттипот на HPV против којшто таа е наменета. Ако размислувате да платите за вакцина, разговарајте со вашиот лекар за ХИВ околу нејзините предности и слабости.

Гонореа

Гонореата е бактериска сексуално пренослива инфекција.

Начини на пренос и избегнување на инфекцијата

Гонореата може да се пренесе при анален, вагинален, орален, или сексуален однос „уста на анус“ (риминг). Таа може да се одрази на анусот, penisот, грлото на матката и грлото.

Нелекуваната гонореа може да направи лицето што има ХИВ да биде поинфективно. Нејзиното присуство кај ХИВ-негативно лице исто така може да ја зголеми веројатноста тоа да се инфицира во случај да биде изложено на ХИВ.

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Гонореата може да биде пренесена од мајка на дете во текот на породувањето (при вагинално породување), и може да предизвика инфекција на очите на бебето, со висок ризик од слепило доколку не се лекува. Покрај тоа, таа може да се рашири преку крвотокот и да предизвика сепса (силен воспалителен одговор на инфекција во телото), а евентуално и менингит.

Гонореата може да се избегне со користење кондом при вагинален или анален секс, кондом или дентална фолија при орален секс и со тоа што нема да се користат заеднички сексуални играчки.

Симптоми

Кај мажите, симптомите обично се состојат од жолтеникав исцедок од пенисот и

печење при мочање. Исто така може да се јави болка во тестисите и нивно отекување.

Симптомите кај жените може да вклучат чувство на печење при мочање и безбоен или крвав исцедок од вагината. Доколку инфекцијата е ректална, и мажите и жените може да забележат слузест, или крвав, исцедок од анусот, болка во анусот или болка при анален секс. Гонореата во грлото обично нема симптоми.

Симптомите на гонореата обично се појавуваат помеѓу два и десет дена по инфекцијата, но може да бидат потребни и до три недели. Сепак, некои луѓе може да не ја забележат инфекцијата, бидејќи симптомите не мора секогаш да бидат присутни, или може да бидат многу благи.

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Доколку не се лекува, гонореата може да предизвика посериозни здравствени проблеми, вклучително и карлични инфекции кај жените што може да предизвикаат болка, неплодност, ектопична (вонматочна) бременост, како и проблеми во тестисите и стеснување на уретрата (мочниот канал) кај мажите.

Нелекуваната гонореа може да се прошири во крвотокот и да доведе до треска, а исто така може да влијае и на зглобовите, предизвикувајќи артрит и потекување. Таа исто така може да предизвика и кожни проблеми и еден облик на менингит.

Дијагноза

Постојат неколку начини на тестирање за гонореа. Ако имате симптоми, веројатно

ќе ви биде земен брис од врвот на penisот, анусот, мочниот канал, грлото или грлото на матката. Земањето брис може да биде малку непријатно. Примерок од мочка може да се земе и да се испрати на анализа доколку немате симптоми. Кај лица со симптоми, обично е возможно самото испитување на брисот да покаже дали има присуство на гонореа во гениталниот предел, но гонореата во грлото може да се утврди единствено подоцна.

Сепак, без разлика на местото на инфекцијата, може да бидат потребни до седум дена за да се добијат конечни резултати. Затоа, важно е да ја контактирате вашата клиника за резултатите од тестот.

Лекување

Гонореата се лекува со антибиотици. Со оглед на тоа што таа може да биде отпорна на некои антибиотици, брисовите се праќаат во лабораторија за проверка на делотворноста на препишаниот антибиотик.

Од голема важност е да немате анален, орален или вагинален сексуален однос во текот на седум дена по лекувањето, бидејќи може да дојде до реинфекција со гонореа, или до тоа да му ја пренесете инфекцијата на вашиот партнер. Вашите неодамнешни сексуални партнери би требало да посетат клиника за сексуално здравје заради тестирање и евентуално лекување.

Хепатит А

Хепатит А е вирус што го напаѓа црниот дроб.

Начини на пренос и избегнување на инфекцијата

Вирусот на хепатит А се пренесува при контакт со инфициран фецес (измет), обично преку загадена храна, како на пример, морски плодови.

Тој може да се пренесе и по сексуален пат, особено при орално-анален контакт (риминг). Во повеќе градови во Велика Британија, на пример, забележани се епидемии на хепатит А меѓу геј-мажи. Откако еднаш сте прележале хепатит А, не можете повторно да се заразите, но кај некои лица сепак се забележува враќање на болеста.

Добрата лична хигиена може да го спречи преносот на хепатит А – миене на рацете по одење во тоалет и пред подготвување храна, како и пред јадење.

Вакцинирање

За разлика од повеќето инфекции обработувани во овој оддел, за хепатит А постои вакцина и таа е препорачлива за секое лице што живее со ХИВ, освен доколку постои веќе стекнат природен имунитет. Вакцинацијата се состои од две инјекции, кои се даваат на растојание од шест месеци, и таа обезбедува имунитет во текот на околу десет години. Овие вакцинали кај нас се достапни во центрите за јавно здравје, но претходно треба да се направат анализи за да се провери дали организмот веќе има создадено антители за овој вирус.

Симптоми

Хепатит А може да предизвика краткорочно благо заболување, а симптомите можат да вклучат пожелтување на кожата и очите (жолтица), нагласен замор, загуба на телесна тежина, повраќање, дијареа (пролив), темна мочка и бледа столица. Симптомите можат да се влошат доколку се пие алкохол, чај или кафе и се јаде масна храна. Луѓето обично се опоравуваат за неколку недели.

Дијагноза

Анализа на крв може да покаже присутна или поранешна инфекција со вирусот на хепатит А. Клиниките за сексуално здравје не прават рутински проверки за хепатит А, но можно е да сте биле тестирани во вашата клиника за ХИВ.

Лекување

Лекувањето на хепатитот А се состои во одмор, пиење течности и избегнување на алкохол и рекреативни дроги. Во текот на опоравувањето од хепатит А важно е да не се прима парацетамол. Заболувањето може да трае подолго и да биде понагласено кај лица што живеат со ХИВ или со ослабнати одбранбени системи. Доколку добиете хепатит А, може да биде потребно извесно време да престанете со земање на лековите против ХИВ. Тоа е од причина што црниот дроб, кој го врши најголемиот дел од разложувањето на лековите во телото, кога е воспален тоа не може да го прави најдобро, што може да доведе до влошување на евентуални несакани дејства од вашите лекови.

За повеќе информации, видете ја брошурата *ХИВ и хепатит* во оваа информативна едиција (изданието од 2006 година е достапно и на македонски).

Хепатит Б

Хепатит Б е вид на вирусен хепатит, кој предизвикува воспаление на црниот дроб.

Начини на пренос и избегнување на инфекцијата

Вирусот на хепатит Б се пренесува преку контакт со крв, сперма, плунка или вагинална течност на инфицирано лице. Може лесно да се пренесе при незаштитен сексуален однос, како и од мајка на дете во текот на породувањето. Овој вирус е многупати поинфективен отколку ХИВ.

Хепатитот Б може да се избегне со користење кондом во текот на вагинален или анален секс, како и употреба на кондом или дентална фолија при орален секс и со тоа што нема да се користат заеднички сексуални играчки.

Вакцинирање

На лицата со ХИВ им се препорачува да примат вакцина против хепатит Б, освен доколку имаат стекнато природен имунитет. Таа се состои од три инјекции што се примаат во текот на неколку месеци. Лицата со ХИВ може да го изгубат имунитетот на хепатит Б доколку нивниот имунитет ослабне, па затоа треба редовно да го проверуваат нивото на имунитетот. Ваксините против хепатит Б најчесто се достапни во центрите за јавно здравје.

Симптоми

Кога некој за прв пат се инфицира со хепатит Б, може да развие жолтица (пожолтување на очите и кожата), да го загуби апетитот, да почувствува болки во абдоменот, малаксаност, гадење, повраќање, болка во мускулите и зглобовите или треска. Овие симптоми можат да бидат мошне сериозни, а во ретки случаи и фатални. Сепак, повеќето луѓе не ни забележуваат симптоми.

Во почетната фаза на инфекцијата, повеќето луѓе ќе развијат заштитен имунитет и болеста ќе заврши како акутна инфекција. Сепак, кај околу 10% од возрасните, вирусот продолжува да се размножува во телото долго време по инфекцијата. Овие луѓе стануваат хронично инфицирани со хепатит Б, што значи дека тие ќе останат

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

инфективни до крајот на животот, иако самите може да не чувствуваат симптоми. Некои носители на хроничен хепатит Б најпосле развиваат и хронично воспаление на црниот дроб, па оттаму се и под зголемен ризик од заболување на црниот дроб (цироза), како и рак на овој орган.

Кај ХИВ-позитивните лица што ќе се инфицираат со вирусот на хепатит Б постои поголема веројатност да останат хронично инфицирани со него отколку луѓето што немаат ХИВ.

Нивоата на вирус на хепатит Б во телесните течности на ХИВ-позитивните лица можат да бидат повисоки од оние кај ХИВ-негативните луѓе. Ова се случува од причина што нивните одбранбени системи не делуваат со истата ефикасност

во уништувањето на вирусот на хепатит Б во телото. Оттука, ХИВ-позитивните носители на хепатит Б можат да бидат и поинфективни отколку ХИВ-негативните лица.

Дијагноза

Со анализа на крв може да се открие присуство на антитела за хепатит Б, што покажува дека сте биле изложени на вирусот и сте се излекувале од него. Доколку, пак, сте биле изложени, а не сте развиле заштитни антитела, тогаш во вашата крв ќе преостанат фрагменти од самиот вирус, наречени површински антиген на хепатит Б (HBsAg). Тоа значи дека сте хроничен носител и можете да инфицирате други луѓе. Една поддгрупа на носители исто така има и позитивен резултат за т.н. е-антиген, а тоа значи дека

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

нивната инфекција со хепатит е високо инфективна за другите луѓе.

Лекување

Во текот на првичниот период на инфекцијата со хепатит Б, важно е да се обезбеди многу одморање, да се пијат обилни количества течности, и да се избегнуваат алкохолот и рекреативните дроги.

Доколку сте ХИВ-позитивен/-вна и имате хронична инфекција со хепатит Б, тогаш е неопходно да добиете медицинска грижа од лекар којшто е искусен во третирањето и на двата вирус – ХИВ и хепатит.

Во моментот се достапни неколку лекови за третман на хепатит Б. Некои лекови против

ХИВ се исто така делотворни и против вирусот на хепатит Б.

Ако сте коинфицирани со хепатит Б, треба да разговарате со вашиот лекар за тоа како таквата ситуација може да се одрази на тераписките можности што ги имате во однос на ХИВ.

За повеќе информации, погледнете ја брошурата *ХИВ и хепатит* во оваа информативна едиција за пациенти (изданието од 2006 година е достапно и на македонски).

Хепатит Ц

Хепатит Ц е вид на вирусен хепатит, кој предизвикува воспаление на црниот дроб.

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Начини на пренос и избегнување на инфекцијата

Вирусот на хепатит Ц обично се пренесува при контакт на крв со крв. Сепак, неодамна е забележан пораст во бројот на ХИВ-позитивни геј-мажи со позитивен резултат на тест за хепатит Ц, при што единствениот фактор на ризик бил незаштитен сексуален однос.

Други фактори што се чинат поврзани со сексуалниот пренос на хепатит Ц се групниот секс, инјектирање или шмркање дрога, анално администрирање на дрога и присуство на други сексуално преносливи инфекции кај било кој од партнерите – особено сифилис или LGV (лимфогранулома венереум).

Кога се употребуваат правилно, кондомите можат да го намалат ризикот од сексуален пренос на хепатит Ц. Доколку правите фистинг, носете ракавици од латекс и немојте да користите заедничко пакување на лубрикант. Не користете заеднички сексуални играчки. Ова може да го намали ризикот од пренос на хепатит Ц.

За хепатит Ц не постои вакцина. За разлика од хепатитите А и Б, тоа што еднаш сте се инфицирале со хепатит Ц не значи дека не можете повторно да го добиете – со овој вирус е можно да се реинфицирате.

Симптоми

Последиците од инфекцијата со хепатит Ц можат да бидат различни. Помалку од 5% од луѓето што го добиваат вирусот

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

развијаат акутни симптоми на хепатит, како жолтица и гадење во времето на инфекцијата, а помал, но сепак значителен број луѓе може да не забележат никакви симптоми во ниту една фаза. За оние што сепак ќе развијат симптоми, тие обично вклучуваат пренагласен замор и депресија.

Дијагноза

Анализа на крвта за антитела на хепатит Ц може да покаже дали сте биле изложени на вирусот, но со оглед на тоа што овие тестови можат да дадат и лажно негативни резултати (особено во раните фази на инфекцијата), PCR-тестот (за мерење на вирусниот товар) може да се искористи за потврдување на инфекцијата.

Други испитувања на функцијата на црниот дроб може да бидат показател за тоа дали

вирусот на хепатит Ц го оштетил вашиот црн дроб. За да го проверат тоа со сигурност, докторите обично ќе применат еден од два вида тестови. Првиот е биопсија на црниот дроб, при која се зема мал примерок на ткиво од овој орган заради испитување. Вториот, кој денес е достапен во многу центри, подразбира едноставна крвна анализа или посебен вид на снимање (*FibroScan*).

Кај лица со ХИВ, дијагнозата на хепатит Ц може да биде потешка, бидејќи инфекцијата може да не се покаже на тестовите за антитела.

Лекување

Како и кај хепатитот Б, лекувањето треба да се спроведе на клиника која има искуство во третирање на коинфекција со ХИВ и хепатит Ц.

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Целта на лекувањето е да се 'излекува' хепатитот (т.е. вирусот на хепатит Ц да се исчисти од организмот), да се нормализираат црнодробните ензими (показател за функцијата на црниот дроб), да се смири воспалението на црниот дроб, да се спречи прогресија до цироза или рак на црниот дроб, и да се ограничи преносот на вирусот.

Лекувањето на хепатитот Ц не е доживотно и обично трае 24 до 48 недели. Постојат антивирусни лекови што се одобрени за третман на хепатит Ц. Британската асоцијација за ХИВ препорачува хепатитот Ц да се лекува со комбинација од лековите пегилиран интерферон и рибавирин.

Несаканите ефекти од терапијата можат да бидат мошне силни, макар што имаат

тенденција да се намалат со текот на лекувањето, а вклучуваат високи температури, болки во зглобовите, опаѓање на косата, депресија и низок број на бели крвни клетки.

Треба да се истакне дека спермата од маж којшто е на терапија со рибавирин е онеспособена за зачнување, како и дека не смее да се дозволи рибавирирот да допре до неродено дете. Паровите што биле третирани со рибавирин треба да избегнуваат бременост (и незаштитен секс) барем шест месеци по завршувањето на лекувањето.

Терапијата за хепатит Ц не е секогаш успешна. Најдобри резултати се забележуваат кај луѓе што ја примаат набргу по инфицирањето со вирусот.

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Доколку сте коинфицирани со вирусот на хепатит Ц, тогаш е особено препорачливо да започнете со терапија за ХИВ додека бројот на CD4-клетки ви е околу 350.

За повеќе информации, видете ја брошурата *ХИВ и хепатит* во оваа информативна едиција (достапна и на македонски).

Херпес

Херпесот е предизвикан од чест вирус познат како *херпес симплекс (herpes simplex virus* или HSV).

Една епизода на херпес е придружена со болни ранички или чирови што можат да се одразат на устата, гениталиите или анусот.

Штом еднаш сте се инфицирале, вирусот останува во нервните клетки доживотно. Можно е и да не знаете дека сте инфицирани со HSV. Најголем дел од времето вирусот е заспан и не предизвикува симптоми. Тој букнува од време на време, особено ако имате ослабнат имунитет. Дури и кај луѓе што немаат ХИВ, стресот, обичната настинка или изложување на јака ултра-виолетова светлина (на пример, за време на летен одмор) можат да предизвикаат епизода на активен херпес.

Постојат два главни типа на HSV, а обата можат да предизвикаат орална или генитална инфекција. HSV-1 обично предизвикува орален херпес или студени ранички – точки што штисат или болат

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

на работ на усната, каде што започнува кожата на лицето. Понекогаш тие можат да се развијат и на ноздрите, на непцата или горниот дел на устата. Исто така, тој може да предизвика и генитална инфекција.

Болни генитални или анални чирови, понекогаш придружени со грозница, главоболка, болка во мускулите и малаксаност, може да бидат предизвикани како од HSV-1, така и од HSV-2. Херпесните лезии честопати почнуваат како вкочанетост, штипкање или чешање. Ова чувство упатува на тоа дека вирусот патува нагоре по некој нерв до кожата. Таму тој предизвикува мали и пупчувања кои многу бргу прераснуваат во мали воспалени и со течност исполнети пликови. Овие потоа пукаат и фаќаат коричка, а обично им е потребно една до две недели да заздрават

кај луѓе чии одбранбени системи се во добра функција.

Начини на пренос и избегнување на инфекцијата

Вирусот може да се пренесе од лице на лице преку допир на херпесна раничка со слузокожа, на пример при бакнување, или анален, вагинален или орален секс.

За време на епизода на активен херпес треба да избегнувате сексуални контакти.

Херпесот исто така може да се пренесе и кога нема ранички. Вирусот може да е сè уште присутен и да се пренесе од самата кожа или, поверојатно, од слузокожата. Тоа е познато како 'асимптоматско пренесување'. Таквиот начин на пренос е почест кај ХИВ-позитивните

лица. Кондомите не заштитуваат секогаш од пренос на HSV, од едноставна причина што кондомот не ги покрива сите можни предели што ги напаѓа херпесот.

Појавата на генитален херпес го зголемува ризикот за пренос на ХИВ на друго лице (а за некој што нема ХИВ – ризикот да се инфицира).

Кај лицата со ХИВ, епизодите на херпес можат да бидат чести, силни и долготрајни. Понекогаш самите лезии можат да се инфицираат со други бактерии или габи. Покрај тоа што предизвикува големи орални и генитални лезии, херпесот понекогаш може да ги погоди и грлото и очите.

Дијагноза

HSV се дијагностицира со утврдување на вирусот во брис земен од лезија или со т.н. имунофлуоресцентен скрининг. Херпесот во хранопроводот или во дебелото црево може да се испита со употреба на фибро-оптички инструменти.

Лекување и превенција на повторувањето на епизодите

Херпесните инфекции се третираат со ацикловир (*Zovirax*). Други терапии за херпес вклучуваат валацикловир, познат под брендирааниот назив *Valtrex*, и фамцикловир (*Famvir*).

Ацикловирот, кога се зема во облик на таблети (200 до 800 mg пет пати на ден во текот на 5 до 10 дена) може да ја намали

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

јачината на епизодите на оралниот херпес и гениталните или анални лезии. Во потешки случаи тој може да биде даден и по интравенски пат. Ацикловирот има мошне малку несакани дејства.

Ацикловир може исто така да се зема на днвна основа за да се намали честотата и јачината на повторливи епизоди на херпес (400 mg два пати дневно).

Ацикловирот не може да го уништи HSV, па така епизодите можат да се повторат. Во аптеките може да се најде и ацикловир-крема за третирање на студени ранички; сепак, многу доктори ја ставаат под прашање нејзината ефикасност. Некои луѓе забележуваат дека солени бањи, мраз, лидокаин-гел (локален анестетик, кај нас познат и како долокаин), лекови против

болка, и одмор, помагаат да се ублажат симптомите.

LGV

Лимфогранулома венереум (*lymphogranuloma venereum*, LGV) е вид на хламидија.

LGV порано била нарекувана 'тропска инфекција', бидејќи се јавувала главно во Африка, Азија, Јужна Америка и делови на Карибите. Со воведувањето на антибиотиците во 40-тите години на 20. век, LGV станала исклучително ретка во Европа. Сепак, избувнувања на LGV се забележани меѓу геј-мажи во Холандија, Франција, Германија, САД и Шведска.

Начини на пренос и избегнување на инфекцијата

Ширењето на LGV во Европа претежно ги вклучувало геј-мажите, од кои многумина биле и ХИВ-позитивни, а често имале и уште некоја сексуално пренослива инфекција како гонореа, сифилис, херпес, хепатит Б или Ц. Се смета дека таа е поврзана со определени видови сексуално однесување – оние кај кои постои поголема веројатност за оштетување на ткиво, како на пример фистингот.

Како и да е, LGV може да ги погоди и мажите и жените, без разлика на нивниот ХИВ-статус. Може да се одрази на penisот, вагината и анусот, и да биде пренесена при анален, орален и вагинален секс.

Кондомите се мошне делотворни во спречувањето на сексуално преносливите инфекции, вклучително и хламидијата, од која LGV претставува еден вид.

Доколку правите фистинг, носете латексни ракавици и немојте да користите заеднички пакувања лубрикант со други лица. Тоа би требало да го намали ризикот од пренос на LGV и други СПИ.

Симптоми

LGV може да предизвика многу непријатни симптоми. Во едно неодамнешно ширење на оваа инфекција, најчестиот симптом бил болка и воспаление во анусот и ректумот (проктитис). Во некои случаи, ова било придружено со потечени жлезди во

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

препоните, а често и со исцедок од слуз или крв од ректумот, како и промена во режимот на столицата.

Доколку не се лекува, LGV може да предизвика генерализирано потекување на лимфните жлезди и гениталиите, како и чирови. Таа исто така може да ги погоди и цревата.

Дијагноза

Ако одите на општа проверка на сексуалното здравје, ќе ви бидат направени испитувања за повеќе сексуално преносливи инфекции. Доколку ви биде откриена хламидија во ректумот, клиниката треба да го испрати примерокот на тест за да се провери дали се работи за LGV.

Ако се плашите дека можеби имате LGV, бездруго кажете им на лекарите или сестрите на клиниката каде што сте се обратиле.

Лекување

LGV може да се излекува со 21-дневен третман со оралниот антибиотик доксициклин. Овој антибиотик се користи за лекување и на други сексуално преносливи инфекции (како и некои други видови инфекции), но кај нив третманот трае пократко.

Во текот на лекувањето треба да избегнувате сексуална активност, а исто така треба да се упатат на лекување и сите скорешни сексуални партнери.

Неспецифичен уретритис (NSU)

Начин на пренос

Неспецифичниот уретритис (NSU) е воспаление на уретрата – каналот низ кој минува мочката (а кај мажите и семената течност). Ова воспаление може да биде предизвикано од сексуално пренослива инфекција, како што е хламидијата. Сепак, мошне ретко тоа може да има и друга причина, како на пример, триење во текот на сексуален однос или надразнување предизвикано од сапун.

Симптоми

Симптомите на НСУ обично се развиваат во текот на околу една недела по инфекцијата. Кога НСУ е предизвикан од некои надразнувачи, како сапун, симптомите можат да се појават речиси веднаш. Како

и да е, многу луѓе со НСУ воопшто не покажуваат симптоми.

Кога симптомите се присутни, тие обично се состојат од болка или чувство на печење при мочање, почесто мочање и бел или матен исцедок што може да биде особено забележлив наутро.

Дијагноза

Кај мажите, НСУ се дијагностицира со земање брис од penisот. Ова може за миг да биде непријатно. Во многу случаи ќе биде можно веднаш да се потврди дали се работи за НСУ, но може да потрае и една недела за тестовите да покажат дали има присуство на хламидија.

НСУ потешко се дијагностицира кај жени. Обично ќе бидат земени брисови од

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

гениталиите (на пр. вулвата, вагината или грлото на матката) за да се види дали има присуство на СПИ.

Лекување

НСУ се лекува со антибиотици, и тоа обично 7-дневен третман со доксицилин или единечна доза на азитромицин. Важно е да се земат сите таблети за да се осигура уништувањето на инфекцијата од телото. Симптомите можат да потраат уште неколку дена по земањето на дозата азитромицин, бидејќи на антибиотикот му треба време за да делува.

Ќе бидете советувани да не практикувате секс (дури ни со кондом) сè до завршувањето на периодот на лекување. Сите партнери што сте ги имале, ако е

возможно, би требало исто така да примат терапија, дури и ако немаат никакви симптоми.

Срамни вошки

Срамните вошки се мали паразити што наликуваат на ракови поради нивните клешти, со помош на кои се фаќаат за влакната. Иако тие се особено наклонети кон влакната во срамните предели (т.е. околу гениталиите и анусот), може да се најдат и во влакната во други делови од телото, особено во пазувите, па дури и во веѓите и трепките, иако тоа е невообичаено.

Начини на пренос

Срамните вошки обично можат да се пренесат и да се добијат во текот на

сексуален однос, иако било кој облик на интимен телесен контакт може да биде доволен за нивното пренесување. Исто така, можат да се фатат и со употреба на заеднички крпи, постелнина или облека, но тоа се случува поретко.

Симптоми и дијагноза

Некои луѓе ја забележуваат инфекцијата во рок од неколку часа, но други може да не забележат дека имаат вошки и неколку недели. Вошките се многу ситни и може да биде тешко да се видат, но симптомите обично вклучуваат нагласено чешање во препоните, а некои луѓе ќе забележат и јајца цврсто закачени за влакната. На долната облека или постелнината може да се појават и мали дамки крв.

Лекување

Лосиони за уништување на вошките – како малатион (*Derbac-M*), или кај нас вообичаено достапниот шамон *Бубил* – може да се најдат во аптеките, и тоа без рецепт. Важно е строго да се следат упатствата, бидејќи неправилната употреба може да значи неуспех во исчистувањето на наездата, додека обилната употреба може да предизвика алергиска реакција. Лосионите не ги употребувајте веднаш по топла бања.

Кога ќе почнете со третманот, важно е да ја исперете сета облека, крпите и постелнината што сте ги користеле откако сте се инфицирале со вошките, и тоа со врела вода. Исто така, потребно е да

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

обезбедите дека и вашиот партнер, или било кој друг со кого сте имале близок телесен контакт или сте делеле кревет, како и сите останати во домот, ќе добијат третман во исто време како и вие, со цел да се избегне повторна инфекција.

Шуга

Шугата е кожна инфекција предизвикана од паразит што се крие под кожата и предизвикува нагласено чешање, кое обично е најизразено ноќе.

Начини на пренос

Паразитот предизвикувач на шугата може лесно да се добие преку продолжен кожен контакт со лице што го носи, или, со користење на заеднички крпи или постелнина.

Симптоми

Самиот паразит е невидлив за голо око, но неговото копање често остава траги во кожата. Тие обично можат да се видат на кожичката помеѓу прстите, задната страна на дланките, околу стомакот, зглобовите на дланката, лактите, пазувите, гениталиите, градите, задникот и стапалата.

Луѓето чии одбранбени системи не се во полна функција (а ХИВ е една можна причина за тоа) можат да развијат распространет осип со густе лушпи и интензивно чешање. Ова се нарекува краста или шуга.

Лекување

Истите лосиони што се користат за лекување на инфекцијата со срамни

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

вошки се делотворни и против паразитот на шугата, иако може да биде неопходно лосионот да се остави да делува подолго (обично 24 часа). Тој треба да се нанесе на целото тело, освен лицето и главата, а на рацете треба да се нанесува повторно по секое миење.

По третманот, чешањето може привремено да се влоши. Во таков случај може да се нанесе хидрокортизон крема, и не треба да се чешаме.

Третманот за шуга не го употребувајте по топла бања.

Облеката, крпите и постелнината треба да се исперат со врела вода за да се избегне инфицирање на други лица или на самите себе. Како и кај срамните вошки, важно

е да се третира и секое друго лице што било во интимен контакт со вас, и тоа во исто време како и вие, со цел да се избегне повторна инфекција.

Ниту паразитот на шугата ниту срамните вошки не можат да го пренесат ХИВ на друго лице. Лугето со подолготрајни инфекции со срамни вошки и шуга може општо земено да се чувствуваат лошо, а доколку не се лекува, шугата може да доведе до сериозна иритација на кожата.

Сифилис

Сифилис е бактериска инфекција. Бројот на случаи во Велика Британија и многу други земји е драматично зголемен во последните години. Болеста има две главни фази: рана и доцна инфекција. Во раната фаза инфекцијата е високо заразна.

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Начини на пренос и избегнување на инфекцијата

Сифилисот може да се добие мошне лесно при незаштитен анален, орален или вагинален секс. Тој исто така може да се пренесе преку близок физички контакт. Најпосле, може да се пренесе и од мајка на бебе.

Ризикот од добивање на сифилис може да се намали со употреба на кондом при вагинален или анален секс, кондом или дентална фолија при орален секс, како и со тоа што нема да се користат заеднички сексуални играчки.

Нелекуваниот ран сифилис може да го направи лицето со ХИВ поинфективно. Од друга страна, ХИВ-негативно лице коешто

има сифилис е под многу поголем ризик да се инфицира со ХИВ доколку биде изложено на вирусот.

Симптоми

Сифилисот може да предизвика редица симптоми, но и воопшто да нема симптоми. Во раната фаза од болеста, симптомите лесно може да не се забележат. Сифилисот може да напредува побрзо и посилено кај лица со ХИВ, а може да јави и нешто поразлични симптоми.

Набргу по инфицирањето со сифилис (примарен сифилис) на местото на инфекцијата може да се појави мала рана, точка или чир (наречен тврд шанкар) – обично на пенисот, во, или околу анусот, вагината или устата. Тој честопати не

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

боли, брзо се залечува, а може да биде придружен со потечени жлезди.

Секундарниот сифилис може да предизвика осип на телото, дланките и табаните, отечени жлезди, грозница, болка во мускулите, главоболка, свонење во ушите, и, во ретки случаи, менингит. Осипот и раните се високо инфективни. Секундарниот сифилис обично се развива во рок од шест месеци по изложувањето.

Кога овие симптоми ќе исчезнат, состојбата станува латентен сифилис. Иако латентен, тој сè уште може да биде пренесен во текот на првата година од оваа фаза, обично преку сексуален или близок физички контакт. Како и да е, по неколку години станува тешко инфекцијата да се пренесе

на други лица, што не значи дека не сте инфицирани.

Доколку не се лекува, може да се развие терциерен сифилис, понекогаш и по повеќе години. Оваа фаза може да предизвика оштетување на срцето, мозокот, коските и кожата. Без лекување сифилисот може да доведе до смрт.

Дијагноза

Општ преглед на сексуалното здравје би требало да вклучи и крвен тест за сифилис, а доколку има ранички, од нив треба да се земе брис. Многу клиници за ХИВ денес прават тестови за сифилис како дел од рутинската здравствена грижа во врска со ХИВ. Може да бидат потребни и до три месеци за телото да развие показатели

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

на инфекција со сифилис, па затоа тест направен набргу по изложувањето може и да не ја открие инфекцијата.

Постојат определени докази дека тестовите за сифилис не се толку веродостојни кај ХИВ-позитивните лица.

Доколку постои сомнеж дека е погоден и мозокот, може да се спроведе лумбална пункција за да се оцени степенот на болеста.

Лекување

Сифилисот обично се лекува со пеницилински инјекции. На лицата што се алергични на пеницилин им се даваат таблети доксициклин. За да се осигура целосно излекување на сифилисот, од

клучна важност е да се примат сите препишани инјекции или да се земат сите таблети, како и да се направат дополнителни крвни тестови потоа. За да се избегне инфицирање на други лица со сифилис, или повторно инфицирање со бактеријата, важно е целосно да се избегнуваат сексуални односи сè додека не заврши лекувањето.

Сите скорешни сексуални партнери исто така треба да се тестираат и лекуваат.

Контролните крвни тестови ќе бидат извршени на интервали, за да се потврди со сигурност дека инфекцијата ја нема. Ова е особено важно кај лица со ХИВ, бидејќи кај нив постои поголема веројатност да се повтори инфекцијата со сифилис.

Трихомонас

Trichomonas vaginalis е честа сексуално пренослива инфекција предизвикана од ситен паразит.

Начини на пренос и избегнување на инфекцијата

Трихомонасот се пренесува при незаштитен секс. Инфекцијата можете да ја избегнете со употреба на кондом при вагинален или анален секс, употреба на кондом или дентална фолија при орален секс и со тоа што нема да користите заеднички сексуални играчки. Дентална фолија треба да користат и жени што имаат сексуални односи со други жени при триење на нивниот генитален предел (вулва) со вулвата на друга жена.

Симптоми

Кај жените симптомите можат да вклучат обилен вагинален исцедок, чешање, болка во долниот дел на грбот, болка при сексуален однос и честа потреба за мочање. Мажите честопати немаат симптоми, но кога тие се присутни, највообичаени се исцедок од penisот, печење при мочање и зачестена потреба за мочање.

Дијагноза

Брисови земени од вагината или penisот се испитуваат под микроскоп, а присуството на трихомонас честопати може да се потврди веднаш. Брисовите може и да се одгледуваат, при што резултатите би биле готови за една седмица.

Лекување

Трихомонасот се лекува со антибиотици. Важно е да се земат сите препишани таблети за да се постигне сигурност дека инфекцијата е исчистена од телото. Би требало да се вратите во лабораторијата или клиниката по една седмица за да ви биде направен уште еден тест како проверка дека сте излекувани. Сè додека не заврши периодот на лекување и додека и сите неодамнешни партнери не примат терапија, не треба да имате сексуални односи (дури ни со кондом). Ова е со цел да се спречи повторна инфекција.

Други инфекции

Во текот на сексуалниот однос можат да се пренесат и други инфекции. Секој однос што вклучува контакт со фецес (измет), дури

и во микроскопски количини, како што е римингот, аналниот секс или фистингот, може да доведе до цревни инфекции како џардијаза и криптоспоридиоза. Овие можат да предизвикаат тешка дијареа и повраќање и мора да се лекуваат со антибиотици.

Резиме

- Сексуалното здравје значи многу повеќе од едноставно отсуство на сексуално преносливи инфекции. Доброто сексуално здравје подразбира да бидете среќни во врска со вашата сексуалност, вашите избори и можности, како и сексуалните односи што ги имате.
- Да продолжите да уживате во сексуалните односи и врските по дијагнозата на ХИВ е добро за вашето ментално и физичко здравје.
- Голема е веројатноста дека тоа што имате ХИВ во некој момент ќе се одрази

врз вашите чувства во врска со сексот. Можеби ќе имате потреба да побарате поддршка од партнери, пријатели или стручни лица за да се справите со грижите и проблемите.

- Сексуалните проблеми можат да имаат како психолошки, така и физички причини. Помош и поддршка се достапни во обата случаи.
- Свесно пренесување на ХИВ врз сексуален партнер без претходно соопштување на статусот е кривично дело. Достапно е советување и поддршка што ќе ви помогнат околу соопштувањето на статусот. Важно е да побарате стручна

Резиме

помош доколку се случи против вас да биде поднесена тужба.

- ХИВ-позитивните лица може да го пренесат вирусот во текот на анален или вагинален секс, но, доколку правилно се користат, кондомите можат да го спречат пренесувањето не само на ХИВ, туку и на други сексуално преносливи инфекции.
- Постои ризик од пренесување на ХИВ и преку орален секс, но тој ризик е низок.
- Примањето на терапија за ХИВ го намалува вирусниот товар, а постои голема дебата околу тоа колку се инфективни лицата што примаат терапија.

- Забележани се ретки случаи на лица со ХИВ што биле реинфицирани со други поттипови на вирусот.
- Добро е да се искористат бесплатни и доверливи услуги како редовни проверки на сексуалното здравје, терапии и вакцини со цел да се одржи здравјето, како и да се намалат последиците од ХИВ и веројатноста за негово пренесување на друго лице.
- Постојат мноштво сексуално преносливи инфекции, а повеќето од нив можат да ги зголемат шансите за пренос на ХИВ во текот на сексуален однос, но и да предизвикаат здравствени проблеми.

Речник

антивирусен Супстанција што делува против вируси.

антиретровирусен Супстанција што делува против т.н. ретровируси како што е ХИВ.

антитело Протеинска супстанција што ја произведува имунолошкиот систем како реакција на туѓ организам.

апстиненција (целибат) Воздржување од сексуални односи, било доброволно или не.

бактерија Едноклеточен микроорганизам; некои бактерии предизвикуваат инфекција и болест.

биопсија Мал примерок од ткиво што се зема за да се испита дали има знаци на заболување.

вирус Микроорганизам што се размножува во живите клетки на инфицираниот организам.

вирусен товар Измерено количество на вирус во единица крв или друга телесна течност. Вирусниот товар на ХИВ е показател на степенот на размножување на вирусот во телото.

коинфекција Присуство на повеќе од една инфекција во исто време. Ова може да ја влоши едната или и двете состојби и да го отежни лекувањето.

имунолошки систем Механизмите на телото за борба против инфекции и уништување на нефункционални клетки.

инхибитори на протеаза Класа на антиретровирусни лекови што делуваат врз вирусниот ензим протеаза. Овде припаѓаат лопинавир, атазанавир, дарунавир, ритонавир и др.

либидо Сексуален порив или желба за секс.

лубрикант Супстанција што се користи за да се намали триењето помеѓу два предмета или две тела – во овој случај, во текот на сексуалниот однос.

немерлив вирусен товар Ниво на вирусен товар (односно, количесто на вирус во крвта) коешто е премногу ниско за да може

да биде измерено од определен тест за мерење на вирусниот товар.

НИРТ Нуклеозидни и нуклеотидни инхибитори на реверзна транскриптаза – класата на антиретровирусни лекови што ги вклучува зидовудин (AZT), ламивудин (ЗТС), емтрицитабин (FTC), абакавир и тенофовир.

ННИРТ Ненуклеозидни инхибитори на реверзна транскриптаза – класата на антиретровирусни лекови што ги вклучува ефавиренз, невирапин и етравирин.

отпорност (резистенција) Отпорен (или резистентен) на некои лекови може да биде одреден поттип на ХИВ, а тоа значи дека е помалку подложен на дејството на еден или повеќе лекови.

Речник

паразит Организам што мора да живее на површината или во внатрешноста на друг организам за да може да опстане.

придржување (посветеност) Земање на терапијата точно на оној начин како што е пропишано од лекар.

соопштување Во оваа брошура, кажување некому дека имате ХИВ.

хепатит Воспаление на црниот дроб.

CD4 молекул што се наоѓа на површината на некои клетки и за којшто ХИВ има способност да се врзе. Бројот на CD4-клетки на единица крв (или процентот на истите во вкупниот број на лимфоцити) грубо ја отсликува состојбата на нечиј имунитет.

За NAM

NAM е добротворна организација со седиште во Велика Британија која работи со цел да ги промени животите на луѓето преку споделување информации за ХИВ и СИДА. Ние веруваме дека независната, јасна и точна информација е од клучно значење за лицата што живеат со ХИВ.

За EATG

European AIDS Treatment Group или *Европската група за третман на СИДА* е европска мрежа на активисти од различни земји на континентот, основана во 1992 година. Таа е волонтерска организација сочинета од поединци – претставници на различни заедници засегнати со проблемот на ХИВ. Нејзините активности се фокусирани на застапување и активизам за третман на ХИВ и СИДА, и во таа насока првенствено ги брани и се застапува за интересите на лицата што живеат со ХИВ и СИДА. Како организација за застапување предводена од пациенти EATG е водач во одговорот на ХИВ/СИДА во рамките на граѓанскиот сектор во европскиот регион.

За CoPE

Континуирана едукација на пациентите (Continuous Patient Education - CoPE) е проект на EATG, кој обезбедува финансиска поддршка за превод и печатење на едукативни материјали за третман на ХИВ/СИДА, како и за подобрување на животот на лицата што живеат со ХИВ/СИДА. Секоја организација што работи на полето на превенција на ХИВ/СИДА или други проблеми поврзани со ХИВ/СИДА од било која земја во европскиот регион (онака како што е дефиниран од Светската здравствена организација) може да побара финансирање од CoPE (cope@eatg.org)

За Х.Е.Р.А.

Х.Е.Р.А. – Асоцијација за здравствена едукација и истражување е национална невладина организација што работи и се застапува за свет во кој се гарантираат сексуалните и репродуктивните права за сите жени, мажи, како и за младите, кои мора да имаат точни информации и пристап до квалитетни и доверливи услуги за да можат да го направат својот избор за сите прашања во врска со сопствената сексуалност. Во тие рамки, уште од своето основање, Х.Е.Р.А. особено за залага за одржување на ниска преваленца на ХИВ во земјата и целосна заштита на правата на лицата што живеат со ХИВ и нивните семејства.

Заедно посилни е група за поддршка и самопомош на лицата што живеат со ХИВ во Македонија, основана во 2009 година. Таа работи како автономно тело во рамки на Х.Е.Р.А. и е прв облик на самоорганизирање на заедницата на лица што живеат со ХИВ во земјата. **Заедно посилни** нуди врсничка поддршка за лицата со ХИВ и се застапува за подобар и поквалитетен живот за сите лица што живеат со овој проблем, а пред сè постојан пристап до современа и квалитетна антиретровирусна терапија и третман на ХИВ и опортунистички инфекции, како и почитување на човековите права на оваа заедница и намалување на стигмата и дискриминацијата.

Важни контакти

Советувалиште за третман, грижа и психосоцијална поддршка на лица што живеат со ХИВ/СИДА

(при Клиниката за инфективни болести и фебрилни состојби во Скопје)

тел.: (02) 314 7752

Работно време: секој работен ден од 8 до 16 часот

Здравствен дом на Скопје, поликлиника – Битпазар

Бул. „Крсте Мисирков“ бб, Скопје

тел. (02) 3134 534

Работно време: секој работен ден од 7:30 до 19:30 часот

Младински центри „Сакам да знам“

Водно - тел.: (02) 3176 950

Работно време: секој работен ден од 12 до 17 часот

Шуто Оризари - тел.: (02) 2651955

Работно време: секој работен ден од 12 до 17 часот

Национална S.O.S.-линија за превенција од ХИВ/СИДА и СПИ

тел.: 0800 33 444

Работно време: секој работен ден од 8 до 16 часот

Мобилни клиници за ХИВ-тестирање

контакт: testiranje@hera.org.mk

Заедно посилни – група за поддршка и самопомош на лицата што живеат со ХИВ во Македонија

контакт: zaedno.posilni@hotmail.com

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

616.98:578.828.7]:613.88
613.88:[616.98:578.828.7

ХИВ и сексуалните односи / [превод од англиски и прилагодување на оригиналот Андреј Сених]. - Скопје : Х.Е.Р.А. - Асоцијација за здравствена едукација и истражување, 2011. - 96 стр. ; 10 x 15 см

Превод на делото: HIV & sex

ISBN 978-608-4598-03-9

а) ХИВ и сексуален живот
COBISS.MK-ID 89770506

