

JDE I PO TOBĚ?

Název: Hádej, kdo jsem!

Text: MUDr. Veronika Šíkolová
Jiří Stupka, DiS.

Mgr. Veronika Dugovičová

Grafika: Mgr. art. Olga Pluháčková

Recenze: MUDr. Hana Zákoucká

Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42
Praha 10, za finanční podpory Ministerstva
zdravotnictví, v roce 2015.

Tisk: GEOPRINT, s. r. o., Krajinská 1110, Liberec
2. vydání.

Tento materiál je dostupný v elektronické podobě na
<http://www.prevencehiv.cz>
nebo na <http://www.szu.cz>.

© Státní zdravotní ústav
ISBN 978-80-7071-341-9



HÁDEJ, KDO JSEM!

Milují
ženy,
milují
muže

Milují
mladé,
milují
staré

Milují
i toho
na druhé
straně



...TEBE I TVÉ BLÍZKÉ.
JSEM VIRUS HIV.



VYHLAŠUJEME PÁTRÁNÍ

po mezinárodně
hledaném zločinci:

Virus HIV

alias

„Kazič potěšení“ a „Postrach milenců“

Celé jméno: Lidský virus imunitní nedostatečnosti, v zahraničí také znám jako **Human Imunodeficiency Virus.**

Obvinění: masové vraždy prostřednictvím šíření nevyléčitelné pohlavní nemoci a vykořisťování bílých krvinek.

Stupeň nebezpečí: vysoký!

Místo pobytu: celá zeměkoule.

Kde se ukrývá: v nebezpečné koncentraci byl spatřen v krvi, spermatu, poševním sekretu a v mateřském mléce.

Poznávací znamení: se svou obětí zůstává navždy, i když zprvu nezanechává otisky, a jediný způsob, jak jej odhalit, je testování.

Pozor: v současnosti stále uniká!

VYPADÁŠ
DOST
DOBŘE :-)



KDYBYCH MĚL NOHY, TAK JE
PŘED NIM VEZMU NA RAMENA!



OBVYKLÁ STRATEGIE

HIV si najde prostředníka, který pak

- **vytipuje obět** – má rád neukázněné i nesmělé
- **udržuje oční kontakt** – i když není vidět
- **flirtuje** – a je sexy
- **omámi** – člověk je pak úplně mimo
- **svede** – a jde to dost rychle
- **pomiluje** – umí to nádherně a dlouze
- **podvede** – zpravidla ne jednou
- **opustí** – i když zůstane navždy.

Poté, co pronikne do těla, **napadá bílé krvinky**, které chrání před infekcemi. Přibližně po 2–4 týdnech může člověk pocítit první příznaky tzv. primoinfekce. Nejčastěji je to: **horečka, bolesti hlavy, svalů, kloubů, únava, zánět nosohltanu, bolesti při polykání, průjemy, zažívací obtíže, nechutenství, zvětšení lymfatických uzlin, vyrážka a noční pocení**. Příznaky odejdou samy asi za 2–6 týdnů. Nastává klidová fáze bezpříznakového nosičství, kdy tělo nemusí vůbec nic trápit. Po několika letech bez léčby se objevuje AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) neboli syndrom získaného imunodeficitu. Během této fáze ztratí tělo schopnost ubránit se běžným virům a bakteriím v okolí, které zdravého nemohou ohrozit a kterým pak úplně podlehne.

PODPIS

Diagnóza HIV infekce často zanechá na HIV pozitivních nepřímý podpis – stigma. Stigmatizace vede ke znevýhodňování a izolaci HIV pozitivních, ať v osobním životě, v práci nebo jiných společenských aktivitách. Na vzniku stigmat se může podílet nepřiměřený strach z nákazy způsobený neznalostí základních informací o HIV, nezájem a morální předsudky. Obavy z reakce okolí být jen při pouhém podezření, že mohou být HIV pozitivní, mohou odradit od testování. Čím méně testů, tím větší je pravděpodobnost, že se HIV infekce neodhalí včas. Člověk, který o své nákaze neví, je pak pro okolí nejčastějším zdrojem nákazy. Ve svém konečném důsledku pak stigma přispívá k šíření nákazy a nižší kvalitě života HIV pozitivních.

Svou podporu HIV pozitivních může vyjádřit červenou stužkou, která mezinárodně symbolizuje boj proti AIDS a solidaritu s HIV pozitivními.



NEJČASTĚJŠÍ
MÝTY O HIV
NAJDEŠ NA DALŠÍ
STRANĚ.



HISTORKY Z PODSVĚTÍ

Ne všechny informace, které se o HIV mezi lidmi šíří, jsou pravdivé. Ať už se jedná o zprávy s přehnanou obavou z HIV nebo naopak jeho podceňováním, usnadňuje každá z falešných informací další šíření HIV. Které z mýtů už se k Tobě donesly?

Můžeš se nakazit společným používáním WC.
Omyl! HIV se záchodovým prkénkem nepřenáší.

HIV infekci lze vyléčit.

Lež. I když můžeme HIV infekci léčit, současná medicína ji doposud nedokáže spolehlivě vyléčit.

HIV přenáší hmyz.

Nikoliv. Komáři mohou přenášet např. malárii, ale HIV se hmyzem nepřenáší, ani kdyby Tě štípнул komár, který předtím nasával krev HIV pozitivnímu.

HIV se může přenést běžným polibkem.

Nepravda. Běžný polibek s HIV pozitivním člověkem je zcela bez rizika, stejně jako objímání.

Můžeš se nakazit podáním ruky.

Zbytečná obava. Ani při běžných oděrkách se HIV podáním ruky nepřenáší.

Před HIV mě ochrání hormonální antikoncepce.

Určitě ne! **Hormonální antikoncepce nechrání před HIV ani jinými pohlavně přenosnými nemocemi.** Jedinou spolehlivou ochranu poskytuje kondom.

Při prvním pohlavním styku Ti nákaza nehrozí.
Nonsense. **Nakazit se můžeš během kteréhokoli nechráněného pohlavního styku,** ať už prvního nebo posledního.

Kondom před HIV stejně neochrání.

Kdepak. Je to právě naopak. **Kondom je při pohlavním styku nejspolehlivější ochranou před HIV a ostatními pohlavními chorobami.** Je však zapotřebí ho správně používat (mít vždy neporušený kondom v průběhu celého pohlavního styku).

Jsi očkována na HPV infekce, a tím i chráněna.

Mýtus. **HPV očkování chrání pouze před infekcí HPV,** která způsobuje rakovinu děložního čípku. Jiným infekcím očkování nezabrání.

HIV se týká jenom homosexuálů.

Ale kdeže! **HIV se týká každého, kdo se octne v rizikové situaci jako je nechráněný pohlavní styk nebo injekční užívání drog.**

Lidé s HIV brzy umřou.

Polopravda. Pokud je HIV diagnóza odhalena včas a infikovaný je řádně sledován a léčen, je jeho délka života srovnatelná s běžnou délkou života. Předčasně umírají HIV pozitivní lidé, kteří o své pozitivitě nevědí a nemohou být proto léčeni.

HIV pozitivního poznám na první pohled.

Špatně. HIV pozitivní může vypadat k nerozeznání od zdravého člověka. **Diagnózu můžeme prokázat pouze na základě HIV testů.**



SPOLUPAČATELE



SYFILIS „Vředák“



nebolestivý vředek na genitálu, konečniku nebo v ústech po 3 týdnech od velmi intimního sblížení patří k základnímu arzenálu tohoto klasika. Přidává zvětšené lymfatické uzliny. Jestli ho nerozpoznáš včas, začne po letech napadat nervy, mozek, cévy, kosti a kůži.



KAPAVKA „Vokap“



žlutavý výtok z penisu nebo rodidel a bolestivé močení po 2–14 dnech jsou jeho vizitkou. Rafinovaně se může ukrývat i za bolestí v krku po orálním sexu. Zákeřně může vést k neplodnosti.

ŽLOUTENKY B A C

„Bratři Tvrdáci“



po několikátýdenním až měsíčním odstupu spouští **chřipkové, trávicí a nervové příznaky**. Postupně přechází do ztvrdnutí jater (cirhózy) a rakoviny. Rádi si užívají s těmi, co si píchají drogy do žil.



KONDYLOM „Květák“



specializuje se na rozsev **bradavic na genitáliích, konečniku a v dutině ústní či nosohltanu**. Neléčený jde po krku hlavně holkám – nebo spíše po jejich krčku děložním, kde připravuje vhodný terén pro rakovinu.



CHLAMYDIE „Řezník“



od dalšího zářezu to není daleko k **řezání a jiným obtížím při močení**, u kterého dovede potrápít. Aby se nenechal zastínit Vokapem, dokáže také připravit o budoucí potomstvo, a k tomu přidává kloubní potíže. Pozor, **často o sobě nedá vůbec znát a odhalí ho jen test**.

JAK SE K TOBĚ DOSTANOU?

Existují různé způsoby:



krevní cestou:

HIV, žloutenky B a C



pohlavně (včetně orálního i análního sexu):

HIV, syfilis, kapavka, žloutenky B a C, kondylom, chlamydie



líbáním:

syfilis a kapavka, u HIV existuje teoretické riziko při oboustranném krvácivém poranění úst a dutiny ústní, se kterým se ale prakticky nesetkáváme.

Co je spojuje:

Často řadí společně a vzájemně se doplňují. **Typický je pro ně často netypický průběh**, vůbec nemusíš zaznamenat jejich přítomnost a cítíš se zdravě. Skáčou pak vesele z jednoho na druhého.

Jejich slabina:

Nesnáší sexuální abstinenty a věrné páry. Zásadní překážkou je pro ně kondom při každém sexu, kam se počítá i orální a anální.

PŘÍSTUPOVÁ
CESTA JE DOLE
I NAHOŘE.



JAKÉ JSOU JEHO ŠANCE?

Nebezpečnost viru HIV není vždy vysoká a záleží pouze na Tobě, co si bude moci dovolit. Ty to řídíš!

BEZ RIZIKA – v těchto situacích se nemusíš obávat:

- políbení*
- objetí
- mazlení
- podání ruky
- společné stolování
- trávení volného času – plavání, divadlo, kino
- přenos hmyzem sajícím krev.

* Existuje teoretické riziko při oboustranném krvácivém poranění úst a dutiny ústní, se kterým se ale prakticky nesetkáváme.



URČITÉ RIZIKO – tyto situace nejsou pro přenos HIV příliš časté, ale může k němu dojít:

- poskytování první pomoci bez ochranných prostředků (rukavice) – autonehoda (laická první pomoc při krvácivém poranění)
- sdílení hygienických pomůcek – používání zubní kartáčku, holicího strojeku
- kontaktní sporty, při kterých může dojít ke krvácivému poranění (box, rugby).

RIZIKO VYSOKÉ – zvláště v těchto případech jsi pro HIV nejlépe přístupný:

- nechráněný orální styk
- nechráněný vaginální styk
- nechráněný anální styk
- injekční užívání drog.



Nechráněný styk znamená sex bez správně použitého kondomu nebo femidomu (ženský kondom). Před HIV spolehlivě neochrání pesar ani hormonální antikoncepce nebo samostatné spermicidy.



Když to shrneme:

Virus HIV se může přenést pouze třemi způsoby

- **pohlavně**
- **krví**
- **z matky na dítě během těhotenství, porodu a kojení** (pokud však následuje rad lékaře, klesá pravděpodobnost, že se jí narodí HIV pozitivní dítě pod 2 procenta!).



SEZNAM NAPÁCHANÝCH ŠKOD

ZÁNĚTY POHLAVNÍCH ORGÁNŮ

BOLEST NEJEN PŘI SOUŽÍ

NEPLŮDNOST

ZTRÁTA PŘÁTEL

RAKOVINA

DOŽIVOTNÍ LÉČBA

SELHÁVÁNÍ IMUNITY

NEJISTOTA

AIDS

STIGMA

SMRT STRACH



TOTO JE VE SKUTEČNOSTI
JENOM ZLOMEK
Z NAPÁCHANÝCH ŠKOD!

JAK SI STOJÍŠ?

1. Aby to lépe klouzalo, latexový kondom namážeš:

- a) lubrikantem na bázi oleje
- b) lubrikantem na bázi vody
- c) slinami

2. Za jak dlouho od nákazy virem HIV může člověk nakazit ostatní?

- a) od prvních chřipkových příznaků
- b) za 2–3 měsíce
- c) ten samý den

3. Očkováním se nemůžu ochránit před:

- a) infekcí virem HPV
- b) infekcí HIV
- c) žloutenkou typu B

4. Milovali jste se bez kondomu a chceš si nechat udělat test na HIV. Kdy na něj nejlépe zajít?

- a) ten samý den
- b) za 2–3 týdny
- c) za 2–3 měsíce

5. Jak spolu souvisí HIV a AIDS?

- a) AIDS je pozdním stádiem HIV infekce
- b) HIV = AIDS
- c) každý s HIV má AIDS

6. Kdy Ti může pomoci post-expoziční profylaxe (PEP)?

- a) v kombinaci s antikoncepcí
- b) do 72 hodin od rizika
- c) v případě orálního sexu



JAKÝ
MÁS
SKORE?

Správně odpovídi (vzhledu pohama): 1) b, 2) c, 3) b, 4) a, 5) a, 6) b.

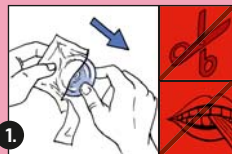
JDI DO TOHO S NAsAZENÍM!

Teď už víš, že před HIV a jinými nemocemi Tě spolehlivě ochrání kondom. Jeho navlékání může být součástí sexy přede hry. Prezervativ pomáhá předejít předčasné ejakulaci, což požitek z milování ještě prodlouží. Holky si s kondomem užívají také více, protože z nich opadnou obavy z nechtěného těhotenství a nemocí a mohou se lépe uvolnit.

Kondomy se nabízí v mnoha variantách. Při jeho výběru je **důležité znát svůj penis, protože na velikosti (kondomu) záleží**. Jeho velikost musí odpovídat velikosti penisu. Malý kondom by se změnil v anakondom a škrtil by. Velký kondom by zase mohl uvíznout v Tvém protějšku.

Hodí se, když máš kondom vždy po ruce. Peněženka ani kapsa od riflů však nejsou dobrými úschovkami. Aby se rozptýlily obavy z poškození obalu, je **nejlepší uchovávat kondom v malé plechové nebo plastové krabičce** („love box“). Vždy ale lepší kondom z kapsy od riflů než žádný!

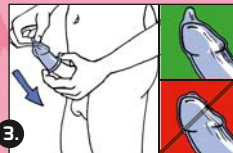
Tak jako nejíš prošlé potraviny, nepoužívej nikdy ani prošlý (nebo dokonce použitý) kondom. Před použitím vždy zkontroluj jeho expiraci.



1. Dej bacha a roztrhni obal. Nikdy neotvírej kondom nůžkami, nožem, zuby, nehty či jiným ostrým předmětem, protože bys kondom mohl poškodit. Je fakt velmi slabý (0,065 mm nebo 0,055 mm)!



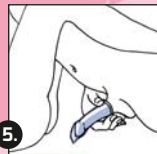
2. Připrav si kondom na vrchol ztopořenému penisu tak, aby se pohodlně odvíjel z vnější strany, a potom stiskni špičku.



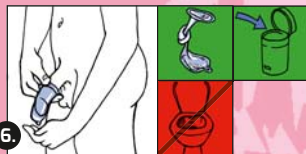
3. Drž špičku stisknutou - a nepouštěj! Přitom roluj dolů po ztopořeném penisu, kam až můžeš. Na závěr bys měl mít na špičce kousek volného místa pro budoucí nálož a kondom srolovaný až ke kořeni.



4. Kondom je nasazen, ochrana aktivována. Aby to dobře klouzalo, doplň lubrikantem na vodní bázi (olejová by mohla narušit kondom). Teď to může začít, jsi připraven. Puť se do akce!



5. Po výstřelu přidrž kondom u kořene a mísi ukonči. ☺



6. Použitý kondom opatrně sundej - pozor na dezertéry! Udělej uzel, ať neutečou. Na závěr trefa na koš, ne do WC!

ŘEKNI SI O TO!

Vrtá Ti hlavou, jak začít rozhovor na téma kondom předtím, než se budete milovat? Co třeba tohle:

Chci mít jistotu, a proto použijme kondom.

A teď to rozbalím!

Jdu do toho jedině s nasazením!

Doufám, že než budeme jeden, jsme v tomhle zajedno.

A co říct, když partner odmítá použít kondom např. kvůli některému z těchto důvodů?

Necítím se s kondomem dobře. **Ale já se necítím dobře bez něj! Mám s ním větší pocit bezpečí, jsem uvolněná a to pocítíš i Ty.**

Neboj, jsem zdravěj! **I HIV pozitivní může vypadat zdravě.**

Když používám kondom, sex si tolik neužiju. **Bez kondomu nebude žádný sex a Ty si neužiješ vůbec!**

Kondom je pro mě překážka. **Ale pro virus HIV a ostatní nemoci také.**

Stydím se používat kondomy. **Když se stydíš, tak asi ještě nejsi dost zralý na sex.**

Kondom je nepříjemný. **To je i kapavka...**

Když partner stále odmítá kondom použít, je tu ještě příjemný **náhradní program**, např. v podobě společného dráždění rukou, mazlení se a líbání. Pokud je to partnerovi málo, do větších ústupků se nepouštěj, **tělo máš jen jedno**, tak ho respektuj. Ostatně stojí takový partner, pro kterého je jeho potěšení důležitější než Tvoje zdraví, za to?



A JAK SI O NĚJ
ŘEKNEŠ TY?

OOOOOPS... - O

Došlo u Tebe někdy k

- **sexu bez kondomu (vaginální, orální, anální)?**
- **náhodnému poranění o pohozenou jehlu?**
- **píchání drogy do žíly?**

Pokud je Tvá odpověď na jakýkoliv dotaz ANO, existuje možnost, že jsi HIV pozitivní. Toto riziko je s největší pravděpodobností velmi malé, ale pro klid Tvé duše si nech udělat test na HIV infekci. Test má smysl teprve **s odstupem 2-3 měsíců od rizikové situace**. Během této doby („imunologické okénko“) si tělo teprve začíná vytvářet protilátky a test by vyšel negativně, i když můžeš být pozitivní. Seznam míst, kde se testeje, najdeš na webových adresách uvedených na další straně.

Pro čerstvé případy je tu **PEPA** (postexpoziční profylaxe): Pokud od rizikové situace uplynulo **méně než 72 hodin**, obrať se co nejdříve na nejbližší AIDS centrum, kde Ti lékař může po zvážení situace předepsat antiretrovirotika (léky na HIV infekci), která sníží riziko nákazy na minimum.

HLAVNĚ
NEPRO-
PADEJ
PANICĚ!



OBSAH

Vyhlašujeme pátrání / Základní informace o HIV	1
Obvyklá strategie / Průběh onemocnění	2
Podpis / Stigma	3
Historiky z podsvětí / Mýty o HIV	4
Spolupachatelé / Další pohlavně přenosná onemocnění	5
Jak se k Tobě dostanou? / Cesty přenosu pohlavně přenosných onemocnění	6
Jaké jsou jeho šance? / Rizikové situace	7
Seznam napáchaných škod / Následky pohlavně přenosných onemocnění	10
Jak si stojíš? / Znalostní test	11
Jdi do toho s nasazením! / Návod na použití kondomu	12
Řekni si o to! / Jak si prosadit kondom	14
Oooooops...:-O / Testování a postexpoziční profylaxe	15
Obsah	16

CHCEŠ VĚDĚT VÍČ?

KLIKEJ

na weby, kde najdeš více informací o HIV, včetně seznamu testovacích míst:

<http://www.aids-hiv.cz>

<http://www.prevencehiv.cz>

LAJKUJ

ať máš přehled o novinkách a zajímavostech:

<https://www.facebook.com/prevencehiv>

VOLEJ

na bezplatné linky, pokud nemáš odpověď na svoje otázky:

800 144 444

800 800 980 (nonstop)

MRKNI, KDE
MÁŠ NEJBLIŽŠÍ
PORADNU.

