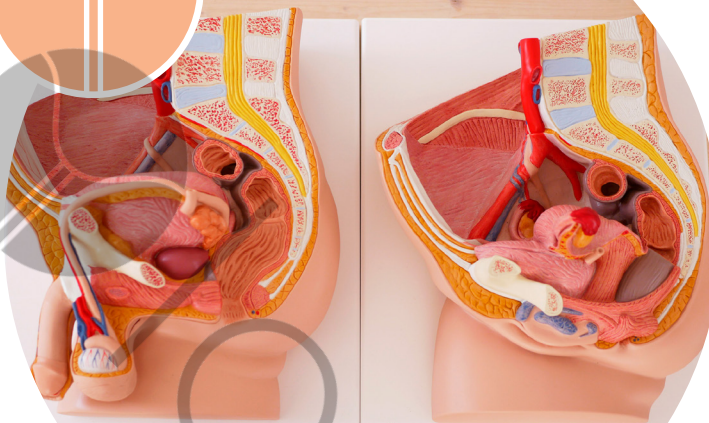


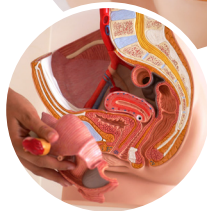
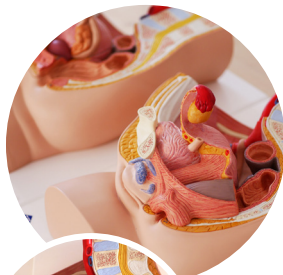


MANUÁL  
o HIV/AIDS  
*#doledobry*

# O manuálu HIV/AIDS

Manuál, který držíš v ruce, vznikl v rámci kampaně „Dole dobrý“ – #doledobry.

Ta učí, jak správně pečovat o své reprodukční orgány a předcházet tak sexuálně přenosným onemocněním. V tomto manuálu se podíváme podrobněji na HIV a AIDS a připomeneme, kam jít, pokud se člověk s tímto virem setká.



## O Loono

V Loono ukazujeme, jak je prevence důležitá. Jsme tým mladých lékařů, studentů medicíny a dalších profesionálů. Skrze workshopy ve školách, firmách i na festivalech vzděláváme veřejnost v oblasti prevence onkologických (**#prsakoule**) a kardiovaskulárních onemocnění (**#zijessrdcem**). Nezapomínáme ale ani na reprodukční zdraví (**#doledobry**). Aktivní jsme i na sociálních sítích, kam pod **@loonocz** každý den přidáváme články, infografiky a videa, abychom pozitivní cestou ukázali, že na zdraví záleží. Poslouchat můžeš také náš podcast, stačí do své oblíbené podcastové aplikace zadat „Loono“.



# Loono v číslech

**6 let**  
existence

**83 000**  
vyškolených  
lidí

**6 poboček**  
Praha, Brno, Plzeň,  
Hradec Králové,  
Olomouc,  
Pardubice

**2000+**  
workshopů

**150**  
lidí v týmu

**35 000+**  
fanoušků  
na sociálních  
sítích

**50**

Bylo mi 24, když jsme se rozhodli, že bysme chtěli být rodina. Člověk by řekl, že to půjde hned. Ale asi po roce jsme se vypravili do reprodukčního centra. A ouha... Partnerův spermogram hrůza a u mě našli přechyzené chlamydie. Když náš příběh zkrátím, tak dítěte jsme se dočkali po 4 letech a 3 ivf pokusech.



iMessage

**Díky nám si už 50 lidí  
objevilo závažné  
onemocnění včas.**

*Pod záštitou*



**I. LÉKAŘSKÁ  
FAKULTA**  
Univerzita Karlova

*Za podpory*



Společnost všeobecného  
lékařství ČLS JEP

*Projekt byl realizován za finanční podpory:*



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

## Náš příběh

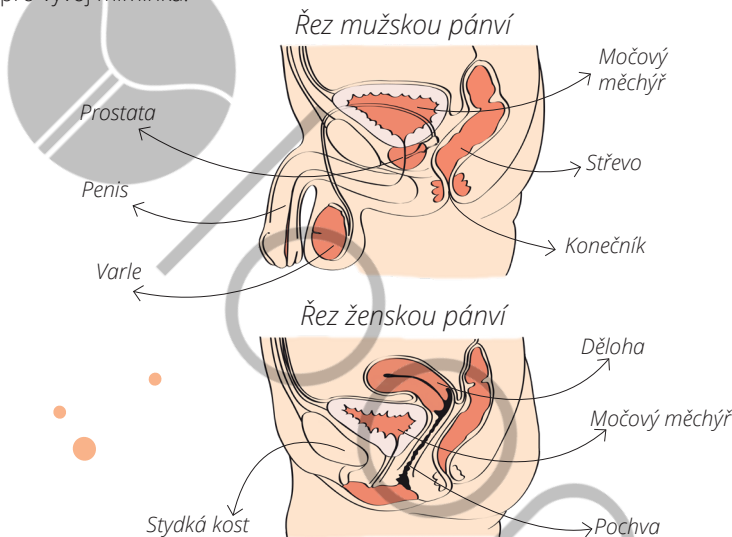
Naší zakladatelce Kateřině Vackové bylo 22 let, když jí diagnostikovali zhoubný nádor. Díky tomu, že naslouchala varovným signálům svého těla, bylo vše zachyceno v časném stádiu. Vyléčila se a rozhodla se svým příběhem inspirovat zejména mladé lidi, že ten správný čas myslet na zdraví je právě teď.

*Kateřina*

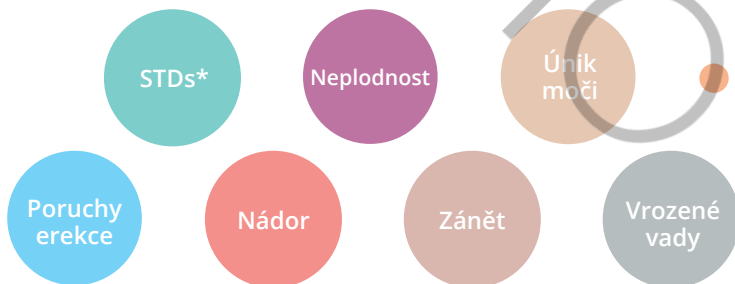


# Reprodukční systém

Reprodukční systém slouží k rozmnožování. K oplození, tedy ke splnutí mužské (spermie) a ženské (vajíčko) pohlavní buňky, dochází ve vejcovodu. Oplozené vajíčko se pak zahnízdí v děloze, která po dalších 9 měsících funguje jako inkubátor pro vývoj miminka.



## Čím může reprodukční systém onemocnět?



\*STDs = Sexually Transmitted Diseases = Sexuálně přenosná onemocnění

# Pohlavně přenosná onemocnění

Pohlavně přenosná onemocnění jsou onemocnění, která se přenáší nejčastěji právě pohlavním stykem (vaginálním, orálním či análním). Projeví se spíše u žen než u mužů. Muži jsou však častějšími přenašeči.

## Nejčastější STDs

- 1 HPV\*
- 2 Chlamydie
- 3 Kapavka
- 4 Syfilis
- 5 HIV\*\*
- 6 Žloutenka typu B a C

## Jak se STDs přenáší?

|                                                         |                            |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|
| Pohlavní styk<br>(vaginální, orální<br>či anální)       | Krev<br>(infikovaná jehla) |
| Sperma či vaginální<br>sekret                           | Sliny                      |
| Z matky na dítě (těhotenství, porod,<br>mateřské mléko) |                            |

\*HPV - Human Papilloma Virus

\*\*HIV je virus, který později způsobuje onemocnění AIDS (tj. syndrom získaného selhání imunity). To, že je člověk HIV+ (pozitivní) neznamená, že už je nemocný AIDS.

## Jak se STDs projevují?

Bez  
příznaků!\*

Svědění

Výtok  
či zápach  
z pochvy

Změny  
na kůži

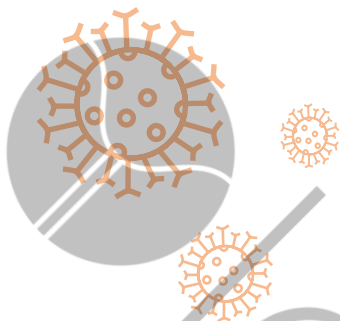
Bolest či  
krvácení  
při sexu

Krev  
v moči

Neplodnost

\*Nezapomeň se proto nechat pravidelně testovat! Mrkni na další stránky!

# HIV a AIDS



Věděli jste, že jsou 2 typy: HIV 1 a HIV 2, protože pocházejí z jiných živočišných druhů? HIV se v těle ukrývá v buňkách imunitního systému, takzvaných lymfocytech a makrofázích.

**HIV** neboli Human Immunodeficiency Virus je virus, který napadá imunitní systém člověka a oslabuje ho. Pokročilým stádiem infekce HIV je potom **AIDS** (česky syndrom získaného selhání imunity), kdy se imunita nestačí bránit závažným ani běžným infekcím.



**HIV pozitivní je ten, kdo se nakazil virem HIV, neznamená to ale, že už trpí AIDS.**

1983-84

byly objeveny první souvislosti mezi virem HIV a AIDS.

21 %

z nově nakažených o nakažení neví.

1,8

milionů lidí se ročně nakazí HIV.

# Jak se HIV přenáší?

Virus HIV přežívá mimo organismus velmi špatně a krátkodobě. Proto je největší riziko nakažení přímou cestou, tedy kontaktem s nemocným člověkem, který je v akutním stádiu infekce a má tak nejvíce virů v krvi.

**Pohlavní styk**  
(anální, vaginální či orální)

**Krev**

**Z matky na dítě**  
(těhotenství, porod,  
mateřské mléko)



Používej  
lubrikační gel - sníží  
riziko vzniku oděrek,  
přes které by se  
mohl virus dostat  
do těla.



Pokud se žena neléčí, je riziko přenosu na dítě **20 - 30 %**.  
Pokud pravidelně užívá léky, riziko se snižuje na **8 %**.

## A jak se virem člověk nenakazí?



Vdechnutím



Líbáním



Stiskem ruky

# Jak se HIV/AIDS projevuje?

## Jak se projevuje infekce virem HIV?

Od proniknutí viru do organismu je inkubační doba (tedy doba po vypuknutí infekce) velmi dlouhá – někdy až 10 měsíců. Ale už po pár dnech od přestupu viru do těla se začíná množit v uzlinách a po letech se šíří do lymfatických tkání, kde pak sídlí a dál se množí.

U 50 % nakažených se první projevy objevují už několik týdnů (3 - 8) po infekci. Infekce se projevuje nespecificky:

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Horečka                                         | Úbytek váhy           |
| Zvětšené uzliny                                 | Bolest kloubů a svalů |
| Bez příznaků!<br>probíhá u 10 - 60 % nakažených |                       |



Až v 60 % se infekce HIV vůbec neprojeví nebo vypadá jako chřipka.

## Jak se projevuje onemocnění AIDS?

Postupem času se oslabuje imunita a organismus nemá sílu bránit se závažným a později i běžným infekcím. Jsou také větší předpoklady ke vzniku nádorů.



Protože jsou příznaky často **nespecifické** nebo se **neobjeví vůbec**, je těžké onemocnění virem HIV diagnostikovat.

**Ze závažných infekcí se nejčastěji objevuje:**

Zápal plic

Tuberkulóza

Žloutenka  
typu B/C



# Rizikové skupiny

U takzvaných rizikových skupin je vyšší riziko nakažení virem HIV. Mezi tyto skupiny řadíme:



Sex  
workers

Lidé pracující  
v **“sexuálním”  
průmyslu** (tzv. sex  
workers) a jejich klienti.



**Injekční  
uživatelé  
drog.**



**MSM  
komunita**  
(muži mající  
sex s muži).



**Transgender  
ženy.**

U zbylé populace se riziko nákazy zvyšuje, pokud:



Mají hlubokou  
ránu, kterou  
se virus může  
snáze dostat do  
organismu.



Se píchnou  
o jehlu, na které byla  
viditelně krev a nebo  
se píchnou hlouběji  
do tkáně.



Je zdrojem člověk  
v konečném stádiu  
AIDS (má v krvi velké  
množství virových  
částic, které může  
přenést).

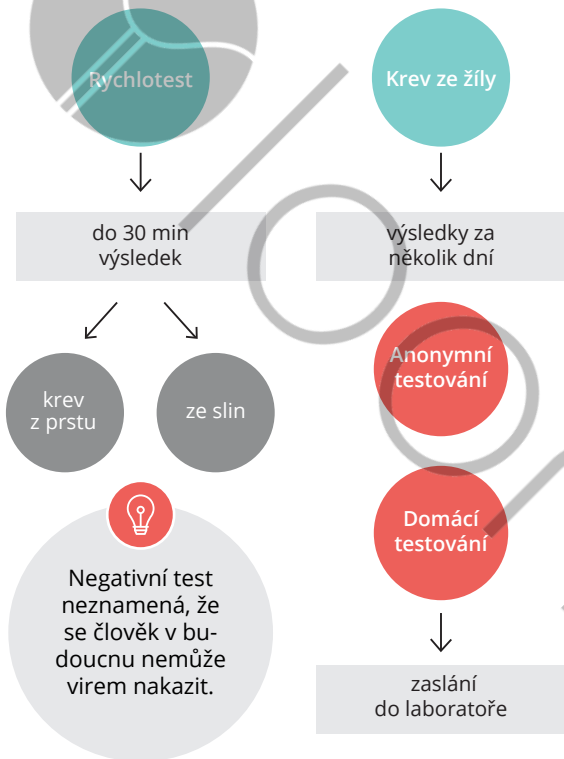


**Pokud člověk  
spadá do rizikové  
skupiny, měl by se  
nechat pravidelně  
testovat.**

# Testování

Testy by měly být provedeny za 2 - 3 měsíce po takzvaném „rizikovém chování“. Do té doby by se měl člověk chovat zodpovědně – používat kondom a nebo dodržovat sexuální abstinenci.

Test na HIV prokáže, jestli se člověk nakazil virem HIV.



Pokud je test **negativní**, je nízká pravděpodobnost, že byl člověk nakažený virem HIV. Pokud se ale člověk v nedávné době setkal s nakaženým člověkem, je potřeba se nechat otestovat znovu. Pokud je test **pozitivní**, musí být vždy potvrzen dalším testem.

Pro zjištění časně infekce se testuje krev na přítomnost virů. Test je vhodné provést do 10 - 15 dnů po rizikovém kontaktu.

Testování doma se provádí pomocí kapky krve z prstu nebo ze slin, je založené na rozpoznání protilátek a vzorek se musí poslat na vyhodnocení do laboratoře.



V České republice je 9 checkpointů Domu světla, kde se můžete nechat anonymně otestovat.  
[www.hiv-testovani.cz](http://www.hiv-testovani.cz)

# Prevence

Před nákazou virem HIV se lze chránit. Lidé z rizikových skupin by na preventivní opatření měli myslet daleko častěji.

## Jak se chránit před nákazou HIV?



Kondom



Sexuální  
abstinence



Pravidelné  
testování

PEP  
+  
PrEP

PEP/PrEP\*

\*PrEP neboli preexpoziciční profylaxe se doporučuje lidem, kteří jsou ve zvýšeném riziku nákazy virem HIV (časté střídání sexuálních partnerů, anální sex bez použití kondomu, chemsex). Mohou snížit riziko nákazy až o 94 %, ale nechrání proti ostatním STDs. Jde o antivirotika, které je vhodné užívat 90 dní. Vždy jsou hrazená klientem.

\*PEP je postexpoziciční profylaxe a jak už napovídá název, užívá se po rizikovém styku - optimálně do 72 hodin po něm. Pokud se začne s léčbou do 4 hodin po rizikovém kontaktu, sníží se riziko po 4 týdnech trvání léčby až o 80 %.



[www.hcicprep.cz](http://www.hcicprep.cz)

# Podpoř nás

Abychom mohli v oblasti prevence vyškolit ještě více lidí, budeme potřebovat i tvoji pomoc. Namiř foták na následující QR kódy a zjisti, jak nás můžeš podpořit.

**Podpoř nás** skrze  
Darujme.cz na [bit.ly/  
DarujmeLoono](https://bit.ly/DarujmeLoono)



DARUJME.CZ

Nakup na našem  
**charitativním e-shopu**  
na [shop.loono.cz](https://shop.loono.cz)



**Doporuč naše workshopy**  
do některé z firem či škol  
skrze [loono.cz](https://loono.cz)



## Sleduj nás

Máš to **#doledobry**? Přidej na sociální sítě svoji fotku nebo komentář s naším hashtagem. Třeba tak k péči o vlastní tělo nakopneš někoho dalšího!

A aby ti neutekla žádná z našich akcí či novinek, sleduj nás i na sociálních sítích pod **@loonocz** nebo si na **www.loono.cz** zapiš náš newsletter, skrze který ti každý měsíc pošleme pár rad, jak to mít **#doledobry**.

Líbí se ti naše  
aktivity a rád bys  
podpořil naše snažení  
j jinak? Ozvi se naší  
Kateřině na:  
**katerina.vackova**  
**@loono.cz**

Otestuj si své  
znalosti z prevence  
na [bit.ly/TestPrevence](https://bit.ly/TestPrevence)



**@loonocz** | **#doledobry** | **www.loono.cz** | **shop.loono.cz**