

## Algemene vrae

### **V** *Hoe raak 'n mens geïnfekteerd met MIV?*

- A**
- Deur seks te hê met 'n geïnfekteerde persoon
  - Deur naalde of lemmetjies te deel met iemand wat geïnfekteerd is (dit sluit in dat jy getatoeëer word of deurboor word met ongesteëliseerde naalde)
  - Deur orale seks te hê met iemand wat geïnfekteerd is, veral wanneer jy oop seertjies of koorsblare in jou mond het
  - Deur 'n bloedoortapping te kry van geïnfekteerde bloed

### **V** *Hoe kan 'n MIV-positiewe ma MIV aan haar baba oordra?*

- A**
- Gedurende haar swangerskap
  - Tydens die geboorte
  - Deur borsmelk

### **V** *Kan ek MIV van 'n bloedoortapping kry?*

- A** In ontwikkelde lande (ook in Suid-Afrika), word bloed wat vir oortapping bestem is eers getoets vir MIV (en ook vir ander infeksies). Dit verseker dat die bloed geen virusse bevat nie. Maar party Afrikalande het nie die fasiliteite vir sulke toetse nie. Daar is dus 'n risiko dat jy MIV kan kry van 'n bloedoortapping.

### **V** *Hoe kan infeksie met MIV voorkom word?*

- A** MIV kan voorkom word. Omdat die virus net op sekere maniere oorgedra word, is dit moontlik om jou lewenstyl só te verander dat jy nie geïnfekteer word nie.
- Beoefen veilige seks - gebruik altyd 'n kondoom en gebruik dit op die regte manier
  - Hou by een sekspartner en vermy kommersiële sekswerkers
  - Ken jou en jou maat se MIV-status, veral wanneer jy in 'n nuwe verhouding is
  - Wees op die uitkyk vir seksueel oordraagbare infeksies (SOIs) wat uitgeken kan word deur seertjies op of afskeidings uit die penis of vagina. Laat enige seertjies of afskeidings dadelik behandel by die plaaslike SOI-kliniek. Wanneer jy 'n SOI het, kan jy makliker met MIV infekteer word. SOI word vinnig en maklik behandel.
  - Gaan dadelik dokter of kliniek toe wanneer jy per ongeluk raak aan bloed of ander liggaamsvloeistowwe, wanneer jy verkrag word, or wanneer jy jouself raakgesteek het met 'n naald wat dalk besmet kan wees. Jy kan antiretrovirale medisyne drink wat MIV infeksie kan voorkom
  - As jy swanger is en MIV het, kan jy keer dat die virus aan jou baba oorgedra word. Praat met 'n dokter of jou kliniek oor behandeling met Nevirapine gedurende die geboorte en vir jou baba dadelik na die geboorte. Hulle kan dalk vir jou te sê om nie te borsvoed nie, omdat dit die kans kan verhoog dat jou baba ook die virus kry.
  - Gebruik altyd handskoene wanneer jy met liggaamsvloeistowwe werk, byvoorbeeld na 'n ongeluk. MIV kan in jou bloedstroom beland deur enige snytjies wat dalk op jou hande mag wees.

### **V** *Wat is veilige seks?*

- A** Dit is wanneer jy 'n 'manlike' of 'vroulike' kondoom gebruik wanneer jy seks het met iemand.

### **V** *Kan jy MIV kry deur iemand te soen?*

**A** Nee

**V** **Watter toetse word gedoen vir MIV?**

**A** Die vinnige toets word daar en dan gedoen wanneer jou bloed getrek word. Dit behoort dan bevestig te word deur 'n Elisa toets. 'n Bloedmonster word dan na 'n laboratorium gestuur om getoets te word. Dit mag 'n paar dae neem om die uitslag te hoor. Daar is ook 'n duurder toets, die sogenaamde 'Western blot' metode. Dit kan sê op watter stadium van die siekte jy is. Jy moet altyd voor en na die toets berading ontvang om jou te help wanneer jy positief toets.

**V** **Wat is MIV?**

**A** MIV beteken menslike immuniteitsgebrek virus. Wanneer hierdie virus in jou liggaam kom, dring dit sekere selle in jou immuunsisteem binne - die sogenaamde CD4-selle of T-sel limfosiete. Die virus vernietig dan hierdie selle.

**V** **Wat is CD4-selle/limfosiete?**

**A** CD4 selle is 'n groep witbloedselle wat gewoonlik jou lyf help beskerm teen aanvalle deur bakterieë, virusse en ander vreemde organismes. Hulle beheer die immuunsisteem. MIV infekteer ook ander soorte selle in die liggaam en vermeerder in die selle. Dit is hoekom dit so moeilik is om te behandel.

**V** **Wat gebeur wanneer die CD4-telling verminder?**

**A** Gewoonlik is 'n mens se CD4-telling tussen 800 en 1200 selle per kubieke millimeter bloed. Namate hierdie telling laer word, kan die geïnfekteerde persoon opgeswelde kiere, velprobleme en klein infeksies begin kry. Mondserre kan ook voorkom. Later kan herhalende herpes en gordelroos voorkom. Baie mense kry ook diarree, koors, gewigsverlies, gewrig- en spierpyne en moegheid. In Afrika is toring (TB) ook 'n algemene infeksie namate die immuunsisteem swakker word.

**V** **Wat is die simptome van MIV?**

**A** In die vroeë stadiums van MIV infeksie is daar gewoonlik geen simptome nie. Party mense mag 'n verbygaande griepagtige siekte voel, met koors, 'n seer keel, uitslag, spierpyne en opgeswelde limfkliere. Hierdie simptome kom by tussen 50 en 90 % van mense voor in die eerste paar weke nadat hulle met MIV geïnfekteerd geraak het.

**V** **Hoe vorder MIV?**

**A** Namate MIV meer en meer CD4-selle vernietig, raak die liggaam vatbaar vir infeksies. In die meeste gevalle kom infeksies voor wat niemand met 'n gesonde immuunstelsel sal kry nie. Dit word opportunistiese infeksies genoem. MIV kan ook die risiko vir sekere kankers, breinsiektes en senuweestelselaandoenings verhoog en veroorsaak ook dat die liggaam uitteer. Indien die siekte nie behandel word nie, lei dit na 'n toestand wat vigs genoem word - verworwe immuniteitsgebreksindroom.

**V** **Wat kan jy doen as jy met MIV geïnfekteer is?**

**A** Die regte lewenstyl sal progressie na vigs verstadig.

- Die regte eetgewoontes, oefening, genoeg slaap en die vermyding van stres en spanning sal alles help om die immuunsisteem te beskerm, sodat dit vir lank sterk en gesond sal bly.
- Ondersteuning - van familie, vriende, dokters en jou gemeenskap. Om iemand anders te help wat in dieselfde bootjie is kan jou ook help om die siekte te beveg.
- Iemand wat weet dat sy MIV-positief is, moet altyd veilige seks beoefen - gebruik altyd kondome, selfs al is jou maat ook geïnfekteer. Dit sal keer dat die virus oorgedra word aan iemand wat nie geïnfekteer is nie en sal ook keer dat iemand

wat reeds MIV het is weer geïnfecteer word met 'n verskillende vorm van die virus.

- Iemand wat MIV het moet probeer om 'n dokter te spreek wat gereeld met MIV/vigs werk. So 'n dokter sal op hoogte wees van die nuutste ontwikkelinge. NAPWA (die nasionale vereniging vir mense wat MIV het) sal jou kan help om 'n dokter in jou spesifieke area te kry.
- Mense wat antiretrovirale middels gebruik moet presies weet hoe om dit te neem, wat die potensiële nuwe-effekte is en wanneer om hul dokter oor probleme te bel. Indien die medikasie nie reg geneem word nie, kan die virus vervorm en dan sal die middels nie meer effektief wees nie. Moet ook nooit ophou om die medisyne te neem sonder om eers 'n dokter te spreek nie.
- Mense wat MIV het moet goed ingelig wees oor die siekte, die verskillende lewenstyle en moontlike behandeling - sorg egter dat die inligting betroubaar is. Dis die beste om 'n dokter te vra wat in MIV/vigs spesialiseer. Die Internet is ook 'n goeie bron van inligting, maar die webtuiste moet gereeld opgedateer word en deur organisasies met goeie reputasies in stand gehou word.

**V** **Hoe lank neem dit vir vigs om te ontwikkel as iemand MIV-positief is?**

**A** Sonder antiretrovirale behandeling, of wanneer slegs een soort medisyne geneem word, is die gemiddelde tyd vir iemand om van MIV infeksie tot vigs te vorder in die meeste Afrikalande, tussen vyf en agt jaar.

**V** **Hoekom neem sommige mense lank om vigs te ontwikkel nadat hulle MIV-positief geword het?**

**A** Daar is 'n klein aantal mense wat baie lank neem om vigs te ontwikkel, in party gevalle tot so lank as 20 jaar. Hierdie mense word 'langtermyn stadige progressie lyers' genoem, of 'langtermyn geen progressie lyers'. Dis nog onbekend hoekom hulle stadig progresseer na vigs, maar daar word baie navorsing oor hulle gedoen om ander mense met die virus te help.

**V** **Wat is vigs?**

**A** Vigs is nie 'n enkele siekte nie. Dit beteken verworwe immuniteitgebreksindroom. Wanneer die immuunsisteem só swak is dat allerhande lewensgevaarlike opportunistiese infeksies en/of kankers ontstaan, het vigs ontwikkel.

**V** **Wat is die tekens dat vigs ontwikkel het?**

- A**
- 'n CD4-telling van minder as 200 selle
  - Die teenwoordigheid van 'n opportunistiese infeksie, soos byvoorbeeld diaree, sekere soorte ooginfeksies, swaminfeksies of breinvliesontsteking
  - Die teenwoordigheid van sekere soorte kankers, soos byvoorbeeld Kaposi se sarkoom, of non-Hodgkin se limfoom
  - Die ontwikkeling van 'n vigsverwante breinsiekte, soos byvoorbeeld MIV breinontsteking, of vigs dementia
  - Die uitteer van die liggaam, wat MIV-uittering genoem word
  - Die ontwikkeling van 'n vigsverwante longsiekte, soos byvoorbeeld tering of *Pneumocystis carinii* longontsteking

**V** **Kan vigs genees word?**

**A** MIV kan nog nie genees word nie, en daar is ook nog nie 'n entstof beskikbaar om die infeksie te keer of behandel nie. Daar is medisyne (antiretrovirale middels) wat op verskillende maniere teen die virus inwerk. Hulle verstadig, of verhoed selfs heeltemal, die progressie van die virus na volledige vigs. Maar dit beteken nie dat dit nie moontlik is om 'n gesonde lewe te hê as 'n mens eers geïnfecteer is met MIV nie.

**V** **Hoe lank kan 'n mens leef met vigs?**

**A** In die meeste Afrikalande sterf mense binne maande. Maar mense wat toegang het tot goeie kos en algemene mediese sorg om die infeksies van vigs te behandel, kan baie langer leef - selfs vir 'n paar jaar.

**V** **Wat kan antiretrovirale middels vir my doen?**

**A** Mense wat toegang het tot die regte kombinasies en dosisse van antiretrovirale middels kan heeltemal normaal leef vir baie jare.

**V** **Wat is die 'opportunistiese infeksies' wat saamgaan met MIV/vigs?**

**A** Opportunistiese infeksies word veroorsaak deur bakterië, parasiete, virusse of swamme wat gewoonlik vry in die omgewing voorkom, maar wat mense met 'n gesonde immuunsisteem glad nie affekteer nie.

**V** **Watter opportunistiese infeksies kom algemeen in Afrika voor?**

**A** **Tering** (ook tuberkulose of TB genoem)

*Simptome*

Simptome sluit sweet in die nag, 'n hoes wat langer as drie weke aanhou, koors, kortasemheid, moegheid en gewigsverlies in.

**Candidiasis**

Candidiasis is 'n swaminfeksie wat ook as sproei of 'n gisinfeksie bekend is. Hierdie swam kom gewoonlik in die dermkanaal en vagina voor en is skadeloos. Maar in iemand met MIV kan dit deur die hele liggaam versprei, en ernstige siekte veroorsaak.

*Simptome*

Wit kolle op die tandvleise, tong of binne die mond, pyn, moeilike sluk, en verlies van eetlus. Dit kan ook vaginale irritasie, gejeuk, brand wanneer urineer, en 'n dik, wit afskeiding meebring.

**Cryptococcus infeksie**

*Cryptococcus* is ook 'n swam, maar dit affekteer die brein om kriptokokkale breinvliesontsteking te veroorsaak.

*Simptome*

Hoofpyn, naarheid, koors, moegheid, verandering in geestestoestand, irritasie, stuipe, gehoës, sweet en moeilike asemhaling.

***Pneumocystis carinii* longontsteking** (ook PCP genoem)

Dit is 'n parasiet wat die longe infekteer en 'n soort longontsteking veroorsaak

*Simptome*

Gewoonlik sluit simptome koors, moeilike asemhaling, hoes, en ook soms gewigsverlies en nagswet in.

**V** **Wat is die behandeling vir tering?**

**A** Tering (of TB) word behandel met 'n standaardprosedure wat by plaaslike teringklinieke gegee word. Die medisyne wat gebruik word, is Isoniazid, Pyrazinamide, Ethambutol en Rifampicin en dit word vir ses maande gebruik. Mense met MIV wat ook TB kry word op dieselfde manier behandel en ook vir dieselfde tyd as dié wat nie MIV het nie.

**V** **Wat is die behandeling vir candidiasis?**

**A** 'n Ligte mond- of vaginale sproei word met nystatin of clotrimazole behandel. As die swam versprei het na die slukderm, en daar swaar sproei in die vagina is, word fluconazole, itraconazole of ketoconazole gebruik. Sistemiese candidiasis (wanneer dit deur die hele liggaam versprei het) word in die hospitaal behandel met binnearse of mondelinge amphotericin B.

**V** ***Wat is dit behandeling vir infeksie met cryptococcus?***

**A** Aanvanklik word die infeksie in die hospitaal behandel met binnearse amphotericin B. Vir die buite-pasiënt is daar behandeling met fluconazole. Hierdie behandeling moet vir die res van jou lewe geneem word as jy eers geïnfekteer is met *cryptococcus*.

**V** ***Wat is die behandeling vir pneumocystis carinii pneumonia (PCP)?***

**A** Cotrimoxazole word elke agt uur mondelings of binnears toegedien. Enigiemand wat al PCP gehad het, moet aanhou om elke dag cotrimoxazole te neem.

**V** ***Wat is die verskil tussen MIV en vigs?***

**A** MIV is die Menslike Immuniteitsgebrek Virus wat jou liggaam se immuniteitstelsel verswak en aftakel. Vigs is 'n versameling siektes wat ontstaan as gevolg van jou verswakte immuunstelsel. Jou liggaam raak vatbaar vir hierdie siektes - insluitende toring, kanker, longontsteking, groot gewigsverlies as gevolg van 'n konstant omgekrapte maag - want dit is verswak deur die MI virus. As jy MIV-positief is (wanneer jy die virus het), beteken dit nie dat jy vigs het of dat jy binnekort ernstig siek sal word nie.

**V** ***Hoe kan jy geïnfekteerd raak met MIV?***

**A** Jy kan MIV kry deur ...

- Seks te hê sonder om 'n kondoom te gebruik
- 'n Inspuitnaald met iemand te deel
- Direk in die oop wond van iemand anders te bloei
- 'n MIV-positiewe vrou wat geboorte skenk aan 'n baba
- Borsvoeding
- Jou tandeborsel met iemand te deel
- Dieselfde skeermeslemmetjie as iemand anders te gebruik
- Kortliks, jy kan die MI virus kry deur in kontak te wees met bloed, semen of moedersmelk.

**V** ***Watter mites is daar oor MIV infeksie?***

**A** Jy kan nie met die MI virus geïnfekteer raak deur ...

- Kos, potte, messegoed of handdoeke te deel nie
- In dieselfde bed te slaap nie
- Dieselfde toilet, stoel, swembad, huis of werkplek te deel nie
- Aan iemand te raak, iemand te omhels of iemand te soen nie
- Muskietbyte: Dis nie moontlik vir iemand om geïnfekteer te raak met MIV as dieselfde muskiet wat bloed drink van 'n MIV-positiewe persoon, hulle byt nie
- Braaksel, ontlasting, trane en urine: Daar is nie 'n hoog genoeg konsentrasie van die MI virus in hierdie liggaamstowwe om enigiemand te besmet nie

**V** ***Waaroor gaan 'veilige seks' alles?***

**A** **Seksuele omgang**

Met hoe meer mense jy onbeskermd penetratiewe seks het, hoe meer waarskynlik sal dit

wees dat jy iemand met MIV teëkom en self geïnfekteer raak. Dieselfde geld vir jou seksmaat.

### **Gebruik van 'n kondoom of geen penetrasie**

Veilige seks is enige seks wat nie enige semen, vaginale vloeistowwe of bloed binne jou of jou maat laat nie. As jy onbeskermd penetrasie seks het, kan jou ook geïnfekteer raak met ander seksueel oordraagbare infeksies (SOIs) soos gonorrhoe, herpes, chlamydia en hepatitis B. Jy kan ook sulke siektes aan iemand anders oordra. Stukkende plekke wat veroorsaak word deur SOIs verhoog die risiko van infeksie met die MIV virus.

### **Gebruik van kondome**

Indien behoorlik gebruik word, kan kondome help om jou te beskerm teen ongewenste swangerskap en baie SOIs, insluitend die MIV virus.

- Kondome maak seks veiliger. Dit is egter nie 100% veilig nie.
- Voordat jy kondome koop, lees altyd die inligting op die pakkie om seker te maak van die verstrykingsdatum.
- Rubberkondome is die veiligste
- Die meeste kondome behoort gesmeer te wees om maklik aan te rol.
- Moenie smeermiddels met 'n oliebasis gebruik om die kondoom te smeer nie, byvoorbeeld petroleumjellie, Vaseline, botter of ander olies - gebruik middels met 'n waterbasis byvoorbeeld KY jellie.
- Moenie kondome weer gebruik nie, gebruik altyd 'n nuwe een.
- Kondome kan beskadig word deur hitte, lig of vogtigheid.
- Haal die kondoom versigtig uit die pakkie.
- Maak seker dat die foelie, jou vingernaels of juweliersware nie die rubber beskadig nie.
- Maak seker dat jy al die lug uit die 'tiet' bo-aan die kondoom uitdruk voordat die kondoom aangesit word.
- Gooi kondome versigtig weg.

### **V *Wat moet ek doen as ek verkrag word?***

- A**
- Jou beserings, geskeurde klere en die teenwoordigheid van semenvloeistof is forensiese getuienis wat jou saak kan versterk. Moenie hierdie getuienis verwyder deur te stort of ander klere aan te trek voordat jy die gebeurtenis by die polisie aanmeld nie.
  - Meld by die naaste polisiestrasie aan as jy 'n klag wil lê. Vra vir 'n private ruimte en 'n vrouebeampte as dit jou meer gemaklik laat voel.
  - Die polisie sal jou na die distriksgeneesheer verwys, wat servikale smere sal neem en vir jou antibiotika sal gee om seksueel oordraagbare infeksies te voorkom. Besoek 'n dokter vir antiretrovirale middels, wat die oordrag van MIV kan beveg.
  - As jy nie 'n dokter kan kry nie, gaan na die naaste trauma-eenheid by 'n hospitaal vir behandeling. Antiretrovirale middels behoort binne 24 uur van blootstelling gegee word.

### **V *Wat is 'n MIV toets?***

- A**
- 'n MIV toets bepaal of daar MIV-spesifieke teenliggampies in die bloed is. Teemliggampies word deur die immuunstelsel gemaak om organismes dood te maak wat siektes veroorsaak, byvoorbeeld MIV.

- Dit is nie 'n toets vir vigs nie. Die toets sê of jy met MIV geïnfekteer is.

- Die toets sê nie vir jou of jy vigs het nie.
- Vir die toets sal 'n bloedmonster getrek word, gewoonlik uit jou arm. Die monster word dan na 'n laboratorium gestuur waar die MIV teenliggaampie toets uitgevoer sal word.

**V** *Wat sê die toetsresultaat vir jou?*

**A** **'n Negatiewe uitslag**

beteken dat teenliggaampies nie in jou bloed gekry is nie. 'n Negatiewe resultaat beteken egter nie dat jy nie in die toekoms geïnfekteer kan raak as jy jousef in gevaar plaas nie.

**'n Positiewe uitslag**

beteken dat teenliggaampies vir MIV in die bloed gevind is en dui aan dat infeksie met MIV plaasgevind het. As jy dink dat jy moontlik MIV het, moet jy eers met 'n opgeleide berader, gesondheidsraadgewer of dokter praat voor jy 'n toets laat doen.