



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 1

SIDA – TA ZASTRAŠUJUĆA BOLEST



Ovde ćemo da govorimo o jednoj zastrašujućoj bolesti koja se zove SIDA, što se na srpski prevodi kao *Sindrom Stečene Imuno-Deficijencije*.

[Ime SIDA potiče od francuske skraćenice SIDA za tu bolest (*syndrome d'immunodeficiency acquise*), a što je na engleskom AIDS (*acquired immune deficiency syndrome*). U srpskom jeziku je češće u upotrebi reč SIDA jer se morfološki lakše menja po padežima nego AIDS (sa izgovorom - ejds). <https://sh.wikipedia.org/wiki/SIDA>]

SIDA je bolest koja se prenosi sa jedne osobe na drugu. Nju uzrokuje Virus Humane Imunodeficijencije (engl. Human Immunodeficiency Virus (HIV)).ⁱ Za SIDA nema leka,ⁱⁱ ali je dobra vest da je skoro svi mogu izbeći. SIDA se već proširila na sve zemlje sveta. Često se na novostima može čuti da mnogi umiru od te bolesti.

Prema Svetskoj Zdravstvenoj Organizaciji, po svetu je skoro 40 miliona osoba zaraženo od virusa koji izaziva SIDA.ⁱⁱⁱ Otkako se SIDA pojavila u 1970-tim godinama, više od 39 miliona osoba je već umrlo od nje.^{iv} To je veći broj nego onaj koji se odnosi na sve osobe poginule u svim ratovima od tog vremena. U Africi i Aziji živi najveći broj osoba koji boluje od SIDA. Međutim, ta je bolest prisutna i u bogatim zemljama Evrope i Severne Amerike. S obzirom da SIDA usmrćuje mnoge mlade ljude, postoji već na hiljade siročića koji više nemaju ni oca, ni majke.

Kako SIDA deluje na telo?

SIDA uništava snagu tela koja ga održava u zdravom stanju.^v



Sve osobe se s vremena na vreme razbole od običnih bolesti, kao što su to grip i proliv. Da li si se ikad čudio zašto se često izlečimo od njih, čak i bez lekova? To je zato što je telo sposobno da se bori protiv bolesti. Jedan od načina odupiranja bolestima je posredstvom **belih krvnih zrnaca** koja su sposobna da ubijaju klice. Međutim, kada **virus SIDA** prodre u ljudsko telo, on uništi mnogo takvih krvnih zrnaca koja nas štite od bolesti.

Na početku se osobe inficirane SIDOM osećaju sasvim dobro, i mnoge od njih ni ne znaju da je imaju.^{vi} To je opasna situacija jer su takve osobe u stanju da tu bolest prenesu i na druge, posredstvom seksualnih odnosa.

Postepeno osoba postane češće bolesna, čak i sa jednostavnim bolestima, kao što su to **proliv i infekcija uva**.

Infekcije, kao tuberkuloza, pneumonija, i druge, su česte među osobama sa SIDOM.^{vii} Kako vreme prolazi, te infekcije se pogoršavaju do tog stepena da ih ni jaki lekovi više ne mogu da leče, pa osoba onda mora da umre.

Žalosna je vest da će **svaka** osoba sa SIDOM da se razboli od tih bolesti, i da na kraju umre.

Kako se SIDA prenosi sa jedne osobe na drugu?

Ona se prenosi posredstvom **seksualnog kontakta** sa inficiranom osobom.^{viii} Većina osoba, koja ima virus SIDE u svojoj krvi, je njega dobila posredstvom seksualnog odnosa sa nekim koji je ranije bio inficiran, mada je izgledao sasvim zdrav.

Ta se bolest može zaraditi i na druge načine, kao što su to:

- **Korišćenje iste igle ili šprica** za inekciju prethodno upotrebljenog od strane osobe sa SIDOM.^{ix}
- **Primanje transfuzije krvi** dobijene od osobe inficirane sa SIDOM.^x
- Trudna **majka** inficirana sa SIDOM može da prenese virus na svoje nerođeno **dete**.^{xi}

SIDA se **ne** prenosi posredstvom:

- rukovanja,
- jedenja,
- igranja ili življenja zajedno.

Niti se ona prenosi posredstvom

- hrane,
- vode,
- sedenja na klozetima,
- ili posredstvom insekata.^{xii}

Kako da znamo da neko ima SIDU?

SIDA se širi po celome svetu, pa stoga treba da budemo u stanju da je prepoznamo kad vidimo da se neko **vrlo često razboljeva, i da još ima 2 ili više problema, kao što su to:**^{xiii}

1. postepeno gubljenje težine,
2. proliv koji dugo traje, ili
3. visoka temperaturu u toku više od jednog meseca.

Osoba može još da ima:

4. uporan i dugotrajan kašalj (duže od jednog meseca), ili
5. gljivičnu infekciju u ustima, ili
6. natekle limfne žlezde (bilo gde u telu).

Pored toga, ona može još da ima:

7. osip na koži, ili bezbolne crne plikove, kao i
8. bradavice, ili rane, posebno oko polnih organa, a koje nastavljaju da rastu, i koje ne prolaze, uprkos terapijama.
9. Osobe sa SIDOM mogu stalno da se osećaju umorne.

Takve osobe lako dobiju **tuberkulozu, ili zoster** (kožni osip). U slučaju zoster, na koži se pojave bolni plikovi, obično samo na jednoj strani tela.

A šta da kažemo o SIDI kod dece?

Ako žena, sa virusom SIDE u svojoj krvi, zatrudni i rodi bebu, ta beba može da ima isti virus u svojoj krvi i da se razboli od SIDE. U najvećem broju slučajeva se dete inficira virusom SIDE dok još boravi u majčinoj utrobi, ili se to dogodi za vreme porođaja.^{xiv}

Kao i u slučaju odraslih, ni deca sa SIDOM ne izgledaju odmah bolesna. Ona mogu da žive 1-2 godine bez da se razbole od SIDE, ali kad dostignu 4. godinu, njihova bolest postaje očevidna. Većina dece sa SIDOM ne napreduje normalno. Kao i u slučaju odrasle osobe, tako i kod deteta možemo da posumnjamo u SIDU ako to dete često pati od vrsta bolesti koje smo već spomenuli.

Bilo da je u pitanju odrasla osoba ili dete, kad god se posumnja u SIDU, treba testirati krv da bi se potvrdila dijagnoza.

Koje su terapije za SIDU?

Još uvek **ne postoji lek za SIDU**. Međutim, osobe sa SIDOM se teško bore sa infekcijama, pa im se u tome treba pomoći sa terapijama.^{xv} To znači sledeće: ako se osobe razbole od tuberkuloze, njihova tuberkuloza treba da se leči, ili ako se one razbole od proliva, njihov proliv treba da se leči.

U nekim zemljama postoje lekovi koji mogu da pomognu telu da ojača i da se uspešnije bori protiv infekcija. Pa ipak, ti **lekovi ne leče SIDU**. Oni su skupi, nisu svima dostupni, i mogu da doprinesu da se osoba koja ih upotrebljava oseća vrlo bolesna.

Posle izvesnog vremena, infekcije postanu tako uporne da se protiv njih telo više ne može da bori, čak i uz pomoć lekova. Kada do toga dođe, osoba mora da umre. Nije moguće predvideti koliko će dugo osoba da živi sa SIDOM. Ona može da živi mesecima, ili godinama. Ipak, moguće je telu pružiti pomoć da se lakše bori protiv tih infekcija, i tako živi duže i zdravije.

Evo nekoliko načina da se pomogne telu da ojača:

1. **Jedi dobro.**
Ako je moguće, jedi dosta povrća, voća, pasulja, žitarica i oraha, a manje mesa i ribe.
2. **Budi aktivan** što je više moguće.
Fizički rad, kao na primer u bašti, je izvanredan za naša tela. Ako samo sedimo kod kuće, postaćemo slabiji. Čak i samo hodaње od 30 minuta dnevno je vrlo dobra vežba.
3. **Spavaj redovno 7-8 časova** noću.
4. **Pij 8-10 čaša vode** svakodnevno.
Osobe koje žive u toplim krajevima treba da piju čak i više vode.
5. **Ne puši. Ne pij alkohol. Ne upotrebljavaj droge.**
Sve to slabi telo.

Ako se razboliš od infekcije, potraži medicinsku pomoć što je brže moguće. S obzirom da ne postoji lek za SIDU, mi treba da učinimo sve što je moguće da bi se od nje zaštitili.

Evo šta ti možeš da učiniš da se ne razboliš od SIDE:

- Imaj seksualni odnos samo sa svojim vernim partnerom.
- **Ako** je jedan od vas već imao druge seksualne partnere, onda upotrebljavaj kondom. Po mogućnosti, posavetuj se sa svojim lokalnim zdravstvenim radnikom, i vidi da li se vaša krv može istestirati u odnosu na prisustvo virusa SIDE.
- Imaj na umu da je Božiji plan braka između jednog čoveka i jedne žene najsigurnija zaštita od bolesti koje se prenose posredstvom seksualnih

odnosa. Svako odstupanje od tog plana može da unesreći i tebe i druge, kao i da nanese veliku patnju i preranu smrt.

- Nemoj da primiš inekciju osim ako znaš da su instrumenti novi, ili prokuvani, odnosno sterilizovani.
- U slučajevima obrezivanja, bušenja ušiju, i akupunkture, budi siguran da su upotrebljeni instrumenti novi, ili dobro prokuvani.
- Izbegavaj transfuziju krvi, osim ako je ona neophodna za život.
- Vaspitaj ljude i žene u vezi sa SIDOM. Mi treba da razumemo da je SIDA ozbiljna bolest koja po svetu nanosi osobama mnoge fizičke i emocionalne patnje.

Milioni osoba po svetu već očekuju smrt od SIDA. One treba da znaju da Bog može da im oprostí sve što su učinili da na sebe navuku takvu bolest. Mnogi drugi nevino pate, jer nisu ništa pogrešno učinili da tu bolest zarade. Svi oni treba da saznaju o planu za bolji život, sa Bogom, i na zemlji koju On priprema za sve nas.

U Bibliji čitamo: „Jer se pokaza blagodat Božija koja spasava sve ljude, učeći nas da se odrečemo bezbožnosti i želja ovoga svijeta, i da pošteno i pravedno poživimo na ovome svijetu, čekajući blaženu nadu i javljanje slave velikoga Boga i spasa našega Isusa Hrista....” Titu 2:11-13.

ⁱ Medicinski Rečnik Američkog Nasledstva, Copyright © 2007, od strane Houghton Mifflin Kompanije.

<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/AIDS+wasting+syndrome>

ⁱⁱ San Francisko, SIDA Fondacija, Da li postoji lek za HIV ili SIDA? Pregledano Marta, 2015,

<http://sfaf.org/hiv-info/basics/is-there-a-cure-for-hiv-aids.html>

ⁱⁱⁱ HIV/SIDA Lista Činjenica N°360, Ažurirano Novembra, 2014), <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs360/en/>

^{iv} Američki Otesek za Zdravlje i Humane Usluge, UNSIDA, Globalni Pregled HIV/SIDA (Juli, 2014),

<https://www.aids.gov/federal-resources/around-the-world/global-aids-overview/>

^v MEDLINE PLUS „HIV/SIDA” Američka Nacionalna Medicinska Biblioteka, Američki Otesek za Zdravlje i Humane Usluge, Nacionalni Institut Zdravlja (Mart, 2015), <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000594.htm>

^{vi} UNSIDA, Narod Koji Živi sa SIDOM (2014),

<http://www.unaids.org/en/resources/documents/2014/peoplelivingwithhiv>

^{vii} AVERT, „HIV Oportunističke Infekcije” (Januar, 2015),

<http://www.avert.org/hiv-opportunistic-infections.htm#sthash.JuzRjQXR.dpuf>

^{viii} Informacije o SIDA/NIH Vlast/Obrazovanje, Pregled Činjenica o HIV, HIV/AIDS: Osnove (Sept. 2014),

<http://aidsinfo.nih.gov/education-materials/fact-sheets/19/45/hiv-aids--the-basics>

^{ix} Isto.

^x Isto.

^{xi} Isto.

^{xii} Werner, D. *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fondacija, 1999 s. 399.

^{xiii} Segenov Medicinski Rečnik. © 2012, AIDS, Farlex, Inc.

<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/AIDS+wasting+syndrome>;

Werner, D. *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fondacija, 1999 s. 400.

^{xiv} SIDA Kod Dece (Pregledano Marta, 2015), <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/AIDS>

^{xv} NIM Website Članci, HIV/SIDA Lečenje (Novembar, 2012),

<http://www.niaid.nih.gov/topics/HIV/AIDS/Understanding/Treatment/Pages/default.aspx>