



Hvordan hiv smitter

Alle kan smittes med hiv. Det er derfor viktig å ta noen forhåndsregler.

Hvordan kan jeg bli smittet?

Hiv smitter først og fremst ved samleie.

Viruset kan overføres fra mann til mann, fra mann til kvinne og fra kvinne til mann.

Hittil i Norge har menn som har sex med menn vært mest utsatt for smitte, men smitteoverføring heteroseksuelt er nå økende i Norge.

Kondom er den eneste prevensjonsformen som beskytter mot overføring av hivviruset.

Som en del andre kjønnsykdommer kan den også overføres ved blodsmitte:

- Ved bruk av urene sprøyter
- Ved blodoverføring - Ved bruk av medisinske instrumenter (til bruk ved inngrep eller operasjoner) og som ikke er vasket.

Smitte ved blodoverføringer skjer ikke i Norge idag, da alt blod etter 1985 blir hivtestet, samt at blodgivere siles.

Hvis du stikker deg på en sprøyte eller en annen skarp gjenstand som er infisert med hivvirus - noe som kan skje for eksempel helsepersonell under operasjoner- ser det ut til at risikoen for å

bli smittet er forholdsvis lav.

Man regner med at mindre enn en prosent helsearbeidere som har vært utsatt for dette har blitt smittet.

Kan jeg bli smittet via andre kroppsvæsker?

Hivviruset finnes også i andre kroppsvæsker som spytt, urin, tårevæske og avføring. Men mengde av virus er så lite at det ikke er nok til smitte.

Det er aldri blitt påvist at noen er blitt smittet gjennom kontakt med disse kroppsvæsker.

Hvem er mest utsatt for smitte

Smitten spres lettere fra mann til kvinne enn omvendt - fordi hivviruset først og fremst finnes i større konsentrasjoner i sæd.

Det er også større risiko forbundet med samleie i endetarmen enn samleie i skjeden. Dette er fordi slimhinnen i skjeden er tykkere, og det blir ikke så lett rifter under samleiet.

For at du skal bli smittet må viruset komme inn i blodet - og dette skjer mest sannsynlig ved at sæd kommer inn i sår i slimhinnen.

Den som mottar sæd er mest utsatt - uansett kjønn.

Hvis du samtidig har andre kjønnssykdommer, spesielt hvis disse medfører åpne sår, øker risikoen for smitteoverføring.

Alle mennesker kan i realiteten bli hivsmittet. Det er ingenting som tyder på at det eksisterer medfødt mindre eller større mottakelighet hos noen folk noe sted i verden.

Hvordan kan jeg unngå å bli smittet?

Hiv smitter først og fremst ved samleie, og det mest effektive beskyttelsesmidlet mot denne smitten er selvfølgelig å ikke ha samleie i det hele tatt.

Har du samleie med tilfeldige partnere bør du alltid bruke kondom. Kondomet må brukes under hele samleiet, både samleie i skjeden og i endetarmen. Husk å ta med kondomer når du reiser utenfor Norden, da det er dårlig kondom kvalitet i en del andre land.

Det er viktig å være klar over at kondom også beskytter mot andre kjønnssykdommer som klamydia, gonore og herpes.

Kondom beskytter også mot uønsket graviditet. Andre prevensjonsmidler som spiral og p-piller beskytter IKKE mot hiv og andre kjønnssykdommer.

Du bør også bruke kondom ved munnsex. Husk at det finnes mange andre måter å ha sex på. For eksempel utløsning ved å bruke hendene, mellom bryst eller lårene, kjæling og liknende.

Når det gjelder smitte gjennom blod må du må du unngå å dele sprøyter med andre.

Du bør også unngå å få blodoverføring i land utenom Vest-Europa.