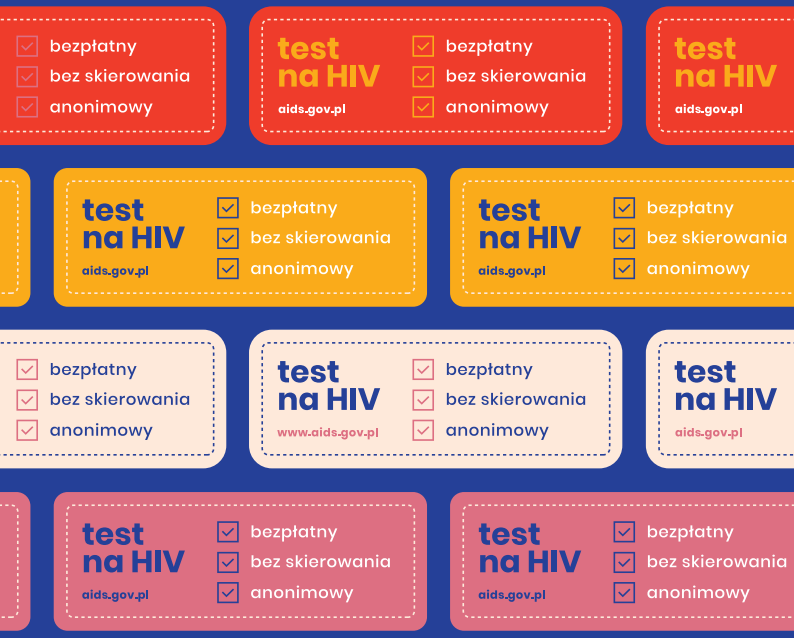


Pilnie!

**# potrzebuję
pomocy***

*
Odpowiedzi na pytania najczęściej
przesyłane do Poradni internetowej
Krajowego Centrum ds. AIDS



Spis treści

- Wstęp 3
- Ważne informacje o HIV i AIDS 5
- Jak przenosi się HIV? 13
- Test na HIV 42
- Fobia związana z AIDS 48
- Życie z HIV 52
- Podsumowanie 59

Bezpłatne, drukowane wydawnictwa Krajowego Centrum ds. AIDS można zamówić, pisząc na adres: ul. Samsonowska 1, 02-829 Warszawa lub **aids@aids.gov.pl** | tel. 22 331 77 55 | fax 22 331 77 76

Elektroniczne wersje wszystkich publikacji wydanych przez Krajowe Centrum ds. AIDS znajdują się na stronie internetowej **aids.gov.pl**.



HIV# #AIDS



1 Wstęp

Epidemia AIDS trwa od 40 lat.

Wszyscy słyszeli skrót HIV i AIDS, ale pytania przesyłane do Poradni internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS świadczą o tym, że wciąż bardzo wiele osób nie wie, co właściwie oznaczają... Niektóre zagadnienia związane z tym tematem w dalszym ciągu budzą wiele wątpliwości, niepokojów i lęków. Strach budzą nawet codzienne kontakty z innymi ludźmi, mimo że przez cztery dekady trwania epidemii wszystkie drogi przenoszenia HIV zostały dokładnie poznane.

Pytania kierowane do Poradni często tak są zatytułowane: pilnie potrzebuję pomocy, bo nie wiem, czy to, co zrobiłam/zrobiłem jest bezpieczne. Wynika z nich, że wiele osób myli HIV z AIDS, nie wie, jak przebiega zakażenie, nie wie, czy i jak można z HIV w ogóle żyć...

Dlatego w niniejszej publikacji postaramy się odpowiedzieć na pytania najczęściej przysyłane do Poradni.

Szanując anonimowość piszących do nas osób, nie cytujemy pytań, ale wiernie oddajemy ich treść. Chcemy przekazać podstawową wiedzę o tym, jak naprawdę przenosi się HIV, w nowej, mamy nadzieję – bardziej przystępnej – formie.

Formie pytań i odpowiedzi. Wszystko po to, aby Czytelnicy przestali się niepokoić codziennymi sytuacjami. Przeczytajcie, aby dowiedzieć się nieco więcej.

A na początek:

2 Ważne informacje o HIV i AIDS

HIV

– ludzki wirus niedoboru (upośledzenia) odporności, ang. *human immunodeficiency virus*, którym można się zakażać przez kontakty seksualne, krew i podczas ciąży, porodu lub karmienia piersią (zakażona matka → dziecko).

Szerzej o tym w dalszej części broszury.

AIDS

– zespół nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności, ang. *acquired immunodeficiency syndrom*
– to choroby występujące u osoby zakażonej HIV, której układ odpornościowy
– po latach trwania zakażenia
– nie chroni przed zakażeniami (osobom ze sprawnym układem immunologicznym te choroby nie zagrażają).

Żyjemy jednak w czasach, w których nikt nie powinien zachorować na AIDS, a tym bardziej z tego powodu umrzeć.

Przebieg zakażenia HIV u osoby nieświadomej swojego zakażenia



Po kilku tygodniach od zakażenia (najczęściej 2–3 tygodniach) u niektórych osób (50–90%) pojawiają się niecharakterystyczne, najczęściej – choć nie tylko – grypopodobne objawy, ustępujące bez leczenia po ok. 2–4 tygodniach.

Na podstawie objawów występujących w tym czasie rozpoznanie zakażenia HIV nie jest możliwe. Jest to pierwotna infekcja HIV. W tym okresie następuje gwałtowne namnażanie się wirusa w organizmie osoby zakażonej, dlatego ryzyko przeniesienia zakażenia na inną osobę jest wtedy dużo większe niż w późniejszej, bezobjawowej fazie zakażenia.



Po infekcji pierwotnej osoba zakażona wchodzi w okres **bezobjawowego zakażenia**, który może trwać wiele lat (średnio 8–10 lat).

W tym czasie osoba zakażona czuje się dobrze, prowadzi dotychczasowy tryb życia, jednak wirus przez cały czas mnoży się w jej organizmie, niszcząc stopniowo układ odpornościowy. W dodatku osoba nieświadoma swojego zakażenia może przenosić wirusa – na partnerki/partnerów seksualnych.

Po okresie pozornego spokoju zakażenie wchodzi w stadium objawowe, w którym pojawiają się dolegliwości niewskazujące bezpośrednio na zakażenie HIV (podobne objawy mogą towarzyszyć innym chorobom). Trudno jest określić czas trwania tego stadium, ale jeśli zakażenie HIV nie zostanie rozpoznane odpowiednio szybko, nieuchronnie przejdzie w AIDS.

AIDS rozpoznaje się wtedy, kiedy u osoby z potwierdzonym zakażeniem HIV zostanie rozpoznana jedna z chorób wskaźnikowych AIDS – choroby nowotworowe lub infekcje, które zwykle występują u osób z osłabioną odpornością.

Przebieg zakażenia HIV u osoby świadomej swojego zakażenia



Jeżeli szybko uda się wykryć zakażenie HIV, to przebieg zakażenia wygląda **zupełnie inaczej.**

Od ponad 20 lat istnieje bowiem skuteczne leczenie lekami antyretrowirusowymi (ARV). Dzięki nim namnażanie się wirusa zostaje zahamowane, co pozwala na odbudowanie układu odpornościowego.

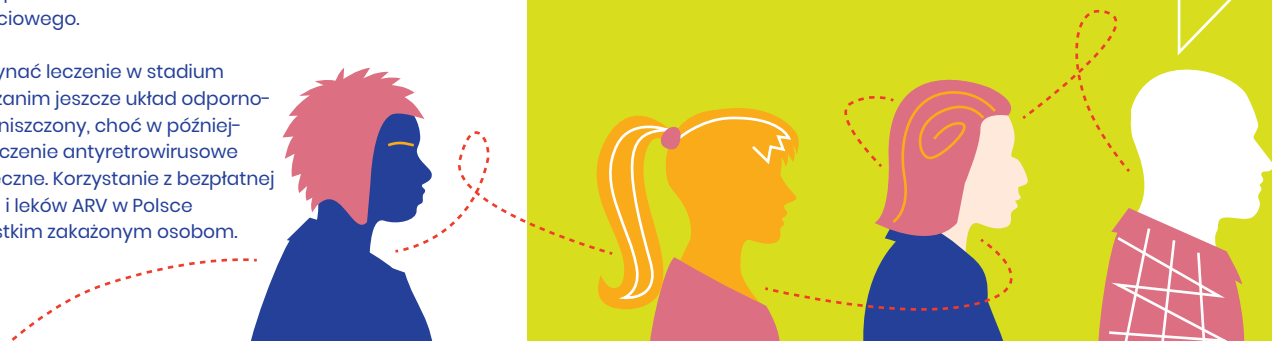
Najlepiej rozpoczynać leczenie w stadium bezobjawowym, zanim jeszcze układ odpornościowy zostanie zniszczony, choć w późniejszych stadiach leczenie antyretrowirusowe również jest skuteczne. Korzystanie z bezpłatnej opieki zdrowotnej i leków ARV w Polsce przysługuje wszystkim zakażonym osobom.

PYTANIE #1

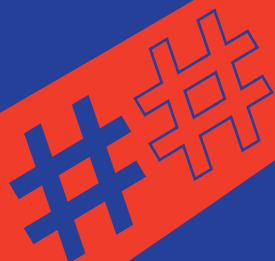


Jak można rozpoznać, czy jestem zakażony oraz jakie są objawy choroby? Od kilku dni nie mogę jeść i chudnę...

Nie da się rozpoznać HIV po wyglądzie człowieka, ponieważ nie ma charakterystycznych, typowych objawów zakażenia. Jedynym sposobem wykrycia lub wykluczenia zakażenia jest wykonanie testu w kierunku HIV, najlepiej w jednym z punktów konsultacyjno–diagnostycznych (PKD), w których testy wykonywane są bezpłatnie, bez skierowania i anonimowo. Ich lista jest na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS: aids.gov.pl.



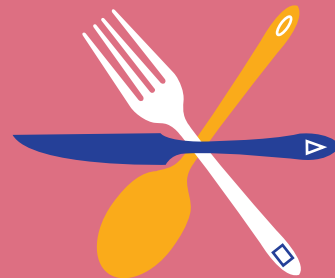
**Bardzo wiele pytań
zadawanych
Poradni internetowej
dotyczy sposobów
przenoszenia się
wirusa.**



Przypomnimy więc
podstawowe informacje.



3 Jak przenosi się HIV?



PYTANIE #2



Czy mogłem zakazić się HIV, jedząc obiad przygotowany przez osobę zakażoną?

Nie. Sytuacja opisana w pytaniu nie stwarza ryzyka zakażenia się HIV. To nie jest wirus przenoszący się z człowieka na człowieka jak wirus grypy czy powodujący COVID-19.





Istnieją tylko trzy drogi przenoszenia HIV:

- 1 przez kontakty seksualne niezabezpieczone prezerwatywą,
- 2 przez zakażoną HIV krew, np. podczas używania tych samych igieł i strzykawek przez więcej niż jedną osobę – m.in. podczas wstrzykiwania (leków, anaboliów, substancji nielegalnych), czy przekłuwania skóry niesterylnymi narzędziami (tatuaż, piercing, akupunktura),
- 3 z zakażonej HIV matki na jej dziecko w czasie ciąży, porodu lub karmienia piersią – zakażenia wertykalne.

1

Przeniesienie zakażenia przez kontakty seksualne

Jest to obecnie najczęstsza droga przenoszenia HIV na świecie, także w Polsce.

Do ryzykownych zachowań należy każdy rodzaj kontaktu seksualnego bez prezerwatywy, w którym błona śluzowa (pochwy, odbytu, penisa, oka, jamy ustnej, nosa) lub świeżo uszkodzona skóra jednej osoby ma kontakt z krwią, spermą, preejakulatem lub wydzieliną z pochwy zakażonej osoby.

PYTANIE #3

“

Mam 20 lat. Kilka dni temu uprawiałem seks z nieznaną mi 18-letnią dziewczyną. Bez prezerwatywy. Czy mogłem się zakazić?

Tak, chociaż nie każdy kontakt seksualny, nawet z osobą zakażoną HIV, prowadzi do przeniesienia zakażenia. Znacznie łatwiej wirus przenosi się z mężczyzną na kobietę (lub innych mężczyzn) niż z kobiet na mężczyzn.

Wynika to z budowy anatomicznej narządów płciowych i fizjologii aktu płciowego. Poza tym zakaźność HIV jest mała w porównaniu z innymi drobnoustrojami przenoszonymi drogą płciową. W przyszłości lepiej jednak unikać przypadkowych kontaktów seksualnych, szczególnie tych niezabezpieczonych prezerwatywą.

Dla pewności w tej konkretnej sytuacji warto wykonać test w kierunku HIV po upływie 6 tygodni od ryzykownego zachowania.

”

PYTANIE #4

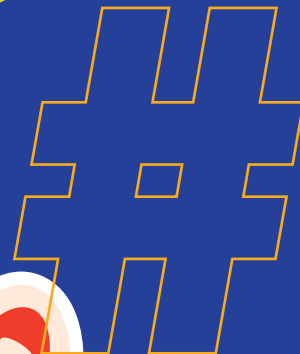


Od pół roku jestem w statym związku. Ostatnio mój partner wyznał, że od kilku lat ma HIV. Jest to dla mnie duży szok. Czy nie powinien powiedzieć mi tego wcześniej???

Osoby zakażone HIV powinny chronić przed zakażeniem swoich partnerów seksualnych.

W polskim kodeksie karnym istnieje paragraf mówiący, że kto, wiedząc, że jest zakażony wirusem HIV, naraża bezpośrednio drugą osobę na takie zakażenie, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8 (art. 161, § 1. Kodeksu karnego). W Polsce wciąż zbyt mało osób wykonuje testy w kierunku HIV, więc nie zna swojego statusu serologicznego. Szacuje się, że ok. 30% osób zakażonych nie wie o fakcie swojego zakażenia. Dlatego, rozpoczynając nowy związek, warto rozważyć wykonanie testu w kierunku HIV przez obydwoje partnerów. W innych sytuacjach związanych z podejmowaniem kontaktów seksualnych najbezpieczniej jest stosować zasadę ograniczonego zaufania i używać prezerwatyw, które zmniejszają ryzyko zakażenia HIV.

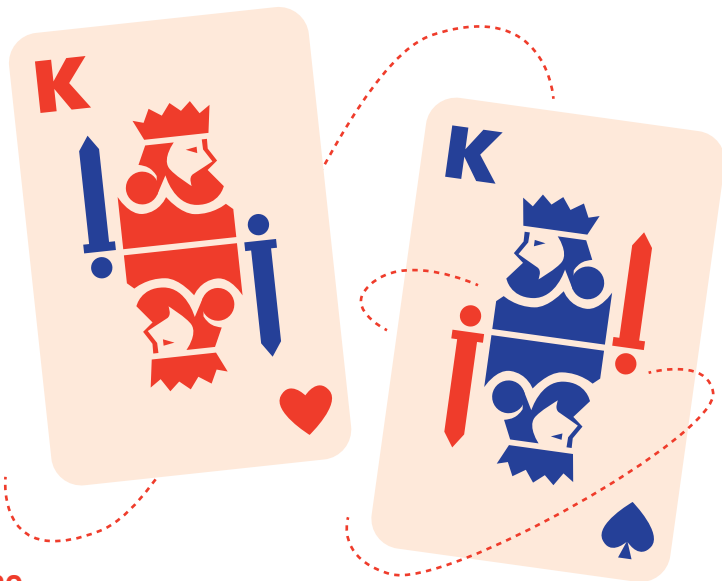
Warto w ten sposób zadbać o swoje zdrowie i życie.





Byłem na imprezie, piłem dużo alkoholu i zupełnie nie wiem, jak to się stało, ale uprawiałem seks z innym mężczyzną.

Proszę mi powiedzieć, czy mogę bezpiecznie wrócić do żony?



SEKS ANALNY to najbardziej ryzykowna aktywność seksualna. Wbrew dość powszechnemu mniemaniu nie dotyczy ona wyłącznie homoseksualnych mężczyzn. Zdarza się, że osoby heteroseksualne również utrzymują takie kontakty.

Ryzyko zakażenia jest największe dla strony biernej, której błony śluzowe odbytu mają kontakt z nasieniem. W przypadku pary heteroseksualnej to ryzyko ponosi kobieta. Dla strony czynnej ryzyko jest mniejsze, ale w dalszym ciągu istnieje – w wydzielinie odbytu może też znajdować się wirus. Ryzyko zakażenia HIV (dla obu stron) zwiększa się zawsze w przypadku współwystępowania stanów zapalnych, innych chorób przenoszonych drogą płciową oraz urazów.

Po kontakcie seksualnym z osobą o nieznanym statusie serologicznym warto wykonać test w kierunku HIV po upływie 6 tygodni od ryzykownego zachowania (adresy punktów konsultacyjno-diagnostycznych, w których można wykonać test anonimowo, bezpłatnie i bez skierowania, znajdują się na aids.gov.pl). Do momentu otrzymania jednoznacznego wyniku należy powstrzymać się od kontaktów seksualnych lub stosować prezerwatywę, która zmniejsza ryzyko zakażenia HIV.





Miałam kontakt seksualny z moim chłopakiem. Dla mnie to był pierwszy raz, on miał wcześniej inne dziewczyny. Czy coś mi grozi?

KONTAKTY WAGINALNE są bardziej ryzykowne dla kobiet niż dla mężczyzn. Ryzyko zakażenia HIV jest dla kobiety największe właśnie podczas pierwszego w życiu kontaktu seksualnego z zakażonym partnerem (kiedy często dochodzi do przerwania błony dziewiczej czy powstania drobnych ranek).

Bardziej narażone na zakażenie HIV są dziewczyny przed okresem dojrzewania, kiedy błona śluzowa pochwy jest cienka, więc narażona na uszkodzenia.

W takiej sytuacji, aby zmniejszyć swoje obawy, warto zachęcić chłopaka, aby wykonał test w kierunku HIV.



PYTANIE #7



Mam 58 lat, czy kontakty seksualne czymś mi grożą? Przecież w ciąży już nie zajdę...

Kobiety po menopauzie są narażone na zakażenie HIV bardziej niż młodsze kobiety, ponieważ błona śluzowa pochwy często ulega ścieńczeniu, więc podczas penetracji łatwiej może dochodzić do jej uszkodzeń. Poza HIV możliwe są także zakażenia innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

W ostatnich latach w Polsce rosną liczby zakażeń kiłką, rzeżączką i chlamydiami. Używanie prezerwatyw znacząco zmniejsza ryzyko zakażenia tymi drobnoustrojami. Należy pamiętać, że przygodne relacje seksualne to ruletka i poniekąd sypiamy ze wszystkimi poprzednimi partnerami swojego obecnego partnera.



PYTANIE #8



Miałem kontakt seksualny z mężczyzną, ale taki nie do końca, bez wytrysku. Czy to bezpieczne?

W preejakulacie (bezbarwna, śluzowa wydzielina wydobywająca się z penisa przed wytryskiem nasienia) stężenie HIV jest zwykle mniejsze niż w nasieniu, jednak niekiedy może znajdować się w nim wirus, co może się przyczyniać do przenoszenia zakażenia. Dlatego tak zwane stosunki przerywane nie są ani bezpieczne, ani skuteczne jeśli chodzi o zapobieganie zakażeniu HIV. Mimo to wycofanie się zakażonego partnera przed wytryskiem zmniejsza ryzyko zakażenia partnera biernego.

Dla pewności warto wykonać test w kierunku HIV.



PYTANIE #9



**Nieznana mi wcześniej
kobieta pieściła mnie ustami.
Czy mogła mnie zakazić?**

KONTAKTY ORALNE uważane są za najmniej niebezpieczny rodzaj aktywności seksualnej. Pieszczony ustami czy językiem męskich narządów płciowych (fellatio) nie jest ryzykowne dla osoby biernej (pieszczonej), ale ryzyko istnieje dla osoby czynnej (pieszczącej).

Błona śluzowa jamy ustnej jest wrażliwa na zakażenie HIV. Szczególnie niebezpieczny jest jej kontakt z nasieniem lub krwią. Natomiast ryzyko zakażenia HIV w wyniku kontaktu preejakulatu lub wydzieliny pochwy z błoną śluzową jamy ustnej jest szacowane jako małe.

W przypadku kontaktu błony śluzowej jamy ustnej z materiałem zakaźnym (nasienie, krew) zalecane jest natychmiastowe wyplucie nasienia lub krwi, a następnie kilkakrotne przepłukanie jamy ustnej wodą. Nie jest wskazane płukanie jej alkoholem.



PYTANIE #10

**Całowałem narządy płciowe
kobiety. Mogłem się zakazić HIV?**

Ryzyko przeniesienia zakażenia HIV w trakcie pieszczony narządów płciowych kobiety ustami partnera/partnerki (cunnilingus) jest szacowane przez ekspertów jako bardzo małe.

Kontakt ust z okolicą odbytu partnera/partnerki (anilingus) wiąże się jednak z ryzykiem zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu A (WZW-A) czy bakteriami Salmonella lub wywołującymi czerwonkę.



PYTANIE #11



Czy prezerwatywy naprawdę chronią przed zakażeniem HIV? Pytam, bo czytałem, że wirus może się przedostać przez jakieś mikropory w prezerwatywie...

Prezerwatywa stanowi barierę między płynami zakaźnymi a błonami śluzowymi. Prezerwatywy nie chronią w stu procentach, ale znacząco zmniejszają ryzyko zakażeń przenoszonych drogą płciową, w tym HIV, jeśli od początku do końca kontaktu seksualnego są tam, gdzie być powinny i gdy są stosowane zgodnie z instrukcją. Niepowodzenia związane z używaniem prezerwatyw wynikają zazwyczaj z błędów popełnianych przez ich użytkowników, a nie z wadliwości materiału, z którego są wykonane.

Przez nieuszkodzoną i prawidłowo założoną prezerwatywę wirus nie przeniknie.



PYTANIE #12



Moja przyjaciółka została zgwałcona, teraz boi się, że mogła się zakazić HIV. Co powinna zrobić?

Gwałt wiąże się zwykle z obrażeniami pochwy (lub odbytu). Jeśli gwałtciciel jest zakażony HIV to obrażenia zwiększają ryzyko przeniesienia wirusa na ofiarę. Każdy w podobnej sytuacji powinien zgłosić się jak najszybciej do lekarza (w przypadku Pani koleżanki także do ginekologa, ponieważ istnieje prawdopodobieństwo zajścia w ciążę). Zgwałcona osoba powinna też wiedzieć, że w razie prawdopodobieństwa zakażenia HIV, możliwe jest zmniejszenie ryzyka zakażenia dzięki profilaktyce poekspozycyjnej (PEP). Polega ona na przyjmowaniu przez miesiąc leków antyretrowirusowych. Najlepiej zgłosić się po nie do jednej z poradni dla osób żyjących z HIV – ich lista znajduje się na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS – aids.gov.pl. Im szybciej przyjmie się leki, tym ich skuteczność jest większa.

PEP jest najbardziej skuteczny, gdy zastosuje się leki najpóźniej w ciągu 48 godzin od zdarzenia.





Nie mogę sobie znaleźć stałego partnera. Moje związki trwają góra kilka miesięcy, bo wtedy spotykam nową, bardziej interesującą osobę. Czy takie zmiany partnerów są bardziej ryzykowne?



Tak. Osoba, która często zmienia partnerów seksualnych, naraża się na większe ryzyko zakażenia HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Dla osób, które często zmieniają partnerów seksualnych i nie są zakażone HIV, pojawiła się jakiś czas temu farmakologiczna profilaktyka przedekspozycyjna – w skrócie **PrEP**. Polega ona na przyjmowaniu dwóch leków antyretrowirusowych zgodnie z zaleceniami lekarza. Najczęściej **PrEP** używają mężczyźni uprawiający seks z mężczyznami.

Leki stosowane w **PrEP** mogą powodować działania niepożądane (jak pogorszenie funkcji nerek, zaburzenia kostne). Aby ograniczyć ryzyko związane z przyjmowaniem leków konieczne jest systematyczne wykonywanie badań krwi w trakcie stosowania **PrEP**. Warto pamiętać, że profilaktyka farmakologiczna nie zapobiega zakażeniu innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Najbezpieczniej jest więc wspólnie z partnerem zrobić test, jeszcze przed pierwszym kontaktem seksualnym (w jednym z punktów konsultacyjno-diagnostycznych: **aids.gov.pl**) lub zawsze używać prezerwatyw.



2

Przeniesienie zakażenia przez krew

Na początku epidemii AIDS w Polsce zakażenie HIV rozpoznawano najczęściej u osób przyjmujących narkotyki dożylnie.

Wprawdzie można było kupić sterylny sprzęt do iniekcji bez recepty, ale farmaceuci nie chcieli go sprzedawać osobom, które podejrzewali o używanie narkotyków (niestety zdarza się, że robią tak nadal). Dlatego te same strzykawki i igły były używane przez wiele osób, co skutecznie prowadziło do zwiększania się liczby osób zakażonych HIV.

Obecnie narkotyki w iniekcjach są przyjmowane rzadko, ale środki anaboliczne – już częściej. Używanie do tego celu igieł i strzykawek, wspólnie z innymi, pociąga za sobą ryzyko zakażenia się chorobami przenoszonymi przez krew, w tym także HIV.



PYTANIE #14

“

Oddawałam krew w stacji krwiodawstwa. Czy pielęgniarka przy pobieraniu krwi mogła mnie zakazić?

Nie. Od wielu lat w Polsce we wszystkich placówkach medycznych do pobierania krwi, a także iniekcji domięśniowych i dożylnych, używa się wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku, więc są to bezpieczne zabiegi.

”

PYTANIE #15



Czy przez transfuzję krwi jest możliwe przeniesienie zakażenia HIV?

W początkach epidemii w USA i krajach Europy Zachodniej zakażenie HIV przenoszone było przez transfuzję krwi. Od wielu lat już się tak nie dzieje, choć w krajach nieprzestrzegających procedur sanitarnych ciągle może się to zdarzyć.

W Polsce od dawna każda donacja krwi oddawanej w stacjach krwiodawstwa jest badana w kierunku zakażenia HIV oraz innych chorób, np. WZW-B i WZW-C, co praktycznie eliminuje ryzyko zakażenia biorcy.



PYTANIE #16



Chcę zrobić sobie tatuaż, ale boję się HIV. Czy to może być ryzykowne?

Jak dotąd na świecie opisano bardzo niewiele przypadków zakażeń HIV, do których doszło w studiach tatuażu. Ale jeśli decydujemy się na tatuaż, akupunkturę, przekłucie uszu czy innych części ciała, należy zwracać uwagę, czy zabiegi te są wykonywane sterylnymi narzędziami lub jednorazowym sprzętem.



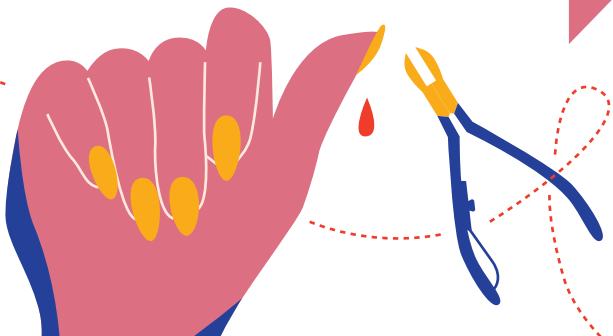
PYTANIE #17



Byłam u kosmetyczki i przy wycinaniu skórek skaleczyła mnie do krwi. Czy mogłam się tak zakazić HIV?

Mało prawdopodobne jest zakażenie HIV podczas zabiegów kosmetycznych, nawet jeśli ostre narzędzie skaleczy do krwi klientkę/klienta lub osobę wykonującą zabieg. Narzędzia, które są wykorzystywane przy zabiegu, powinny być jednorazowe lub sterylizowane, nie tylko ze względu na ryzyko zakażenia HIV, lecz także WZW-B, WZW-C i innymi zakażeniami krwiopochodnymi. Kosmetyczka, wykonując zabieg, powinna mieć również założone jednorazowe rękawiczki.

Przez 40 lat trwania epidemii nie opisano takiego przypadku w literaturze medycznej.



PYTANIE #18



Dwa tygodnie temu miałam na ustach niewielką ranę. Piłam herbatę. Jak się później okazało, bez pytania napiłam się z niej również mój kolega, który jest gejem. Czy w ten sposób mogło dojść do zakażenia HIV?

Picie z jednej filiżanki czy wspólnej butelki (nawet mimo niewielkiej rany) nie jest ryzykowne, ponieważ ślina nie jest zakaźna. HIV nie przenosi się drogą kropelkową. I nie jest ważne, kto pije z tej butelki, czy osoba heteroseksualna, homoseksualna czy transpłciowa – orientacja seksualna nie ma żadnego znaczenia.



3

Przeniesienie zakażenia HIV z matki na dziecko – zakażenia wertykalne

Ryzyko przeniesienia wirusa z matki na dziecko jest największe wtedy, gdy kobieta nie jest świadoma swojego zakażenia HIV.

Dlatego ginekolodzy powinni proponować ciężarnym wykonanie testu w kierunku HIV dwukrotnie – do 10. tygodnia ciąży (lub podczas pierwszej wizyty) i między 33. a 37. tygodniem ciąży.

W Polsce od wielu lat kobiety świadome swojego zakażenia rodzą zdrowe dzieci.

Warto, aby test w kierunku HIV zrobił też przyszły tata, np. w jednym z punktów konsultacyjno–diagnostycznych (lista punktów znajduje się na aids.gov.pl).

Wykonanie takiego badania przez ojca dziecka nie powinno być testem wierności partnera, ale standardowym elementem kompleksowej opieki nad kobietą w ciąży i jej dzieckiem.



PYTANIE #19



Jestem w ciąży, ginekolog zalecił mi zrobienie testu na HIV. Dlaczego właśnie mnie?

Ginekolodzy zalecają testy na HIV wszystkim ciężarnym dlatego, że nieświadoma swojego zakażenia HIV kobieta może zakażać swoje dziecko. Najczęściej dochodzi do tego w czasie porodu, czasem w trakcie karmienia piersią (mleko kobiety zakażonej HIV może zawierać wirusa, a przewód pokarmowy noworodka – dorosłej osoby nie – jest wrażliwy na zakażenie). Bardzo rzadko dochodzi do przeniesienia HIV na płód w czasie ciąży – zwykle dzieje się tak, gdy kobieta zostanie w tym czasie zakażona, dlatego w Polsce zaleca się zrobienie testu dwukrotnie.

Można zapobiec zakażeniu płodu, jeśli już w ciąży u przyszłej mamy zostanie rozpoznane zakażenie HIV.

Przyjmowanie leków antyretrowirusowych w czasie ciąży zmniejsza znacząco ryzyko zakażenia dziecka. Od wielu lat w Polsce kobiety świadome swojego zakażenia HIV rodzą zdrowe dzieci.

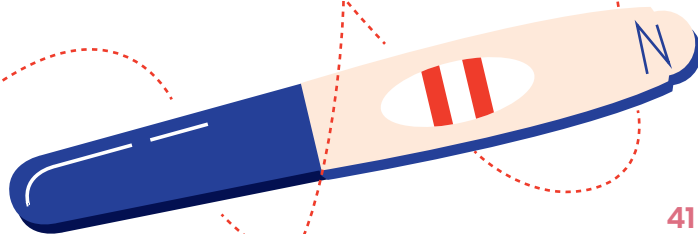


PYTANIE #20



Jestem w ciąży, wykonałam test na HIV, a jego wynik jest dodatni. Jestem załamana, nie wiem, co mam teraz zrobić.

Po pierwsze – nie załamuj się! Musisz wykonać test potwierdzenia – dopiero wynik tego badania pozwala postawić ostateczną diagnozę. Pamiętaj, że czasem test przesiewowy może dać wynik fałszywie dodatni, który może być spowodowany nie tylko ciążą, lecz także ostrymi infekcjami wirusowymi, szczepieniami, leczeniem immunosupresyjnym (prowadzącym do obniżenia odporności organizmu), chorobami autoimmunologicznymi i innymi chorobami.



4 Test na HIV

Istnieją dwa rodzaje testów na HIV:

testy III generacji

polegają na pobraniu krwi pełnej, w której poszukuje się przeciwciał anty-HIV skierowanych przeciwko wirusowi HIV oraz

testy IV generacji

wykrywają zarówno przeciwciała anty-HIV skierowane przeciwko wirusowi HIV, jak i jeden z antygenów wirusa (np. p24).

Krew na test pobiera się z żyły łokciowej lub opuszki palca. Nie trzeba być na czczo.

W zależności od tego, gdzie wykonuje się test, czas oczekiwania na wynik to jeden do kilku dni (w przypadku testów szybkich czas oczekiwania na wynik wynosi kilkadziesiąt minut).

Jeżeli wynik testu przesiewowego okaże się dodatni, wówczas konieczne będzie wystanie krwi do laboratorium wykonującego testy potwierdzające zakażenie, to znaczy testy Western blot.

Może się to wiązać z dłuższym oczekiwaniem na wynik.



PYTANIE #21



**Boję się zakażenia HIV.
Gdzie mogę zrobić test? Czy testy
kupowane w internecie, które można
zrobić w domu, są wiarygodne?**

#HIV

#AIDS

#strach

#fobia

#boje_sie

W wielu laboratoriach wykonywane są testy na HIV, ale na ogół są płatne, nie są anonimowe, a w dodatku niekiedy wyniki testu są wydawane bez jego właściwej interpretacji czy wsparcia psychologicznego. Najlepszymi miejscami do zrobienia testu są punkty konsultacyjno–diagnostyczne (adresy PKD: aids.gov.pl), w których testy wykonywane są bez skierowania, bezpłatnie i anonimowo.

W Punktach istnieje możliwość porozmawiania z doradcą ds. HIV/AIDS i realnego oszacowania ryzyka, ustalenia właściwego terminu wykonania testu, a także rozwiania wszelkich wątpliwości związanych z ryzykiem zakażenia (z tego też powodu nie rekomendujemy samodzielnego wykonywania testów, jeżeli jest inna możliwość). Doradca ds. HIV/AIDS (osoba po specjalistycznych szkoleniach z zakresu HIV/AIDS oraz udzielania wsparcia psychologicznego) przeprowadza rozmowę przed testem, a także wydaje i omawia wynik badania, a w razie konieczności kieruje do lekarzy specjalistów.



PYTANIE #22



W weekend uprawiałem seks bez zabezpieczenia, w poniedziałek chciałem zrobić test na HIV, ale to podobno za wcześnie. Czy to prawda?

W tej konkretnej sytuacji wykonanie testu w kierunku HIV byłoby za wczesne. Wynik testu IV generacji (poszukuje się w nim przeciwciał przeciwko wirusowi i jednego z antygenów wirusa, który pojawia się we krwi osoby zakażonej wcześniej od przeciwciał) jest wiarygodny po 6 tygodniach od zakażenia, wynik testu III generacji (poszukuje się w nim tylko przeciwciał anti-HIV) – po 12 tygodniach. Zrobienie testu bezpośrednio lub kilka dni po ryzykownym kontakcie, którym jest seks bez zabezpieczenia, może dać odpowiedź, czy nie zakażyliśmy się HIV wcześniej.

Do czasu odebrania wyniku wykluczającego zakażenie (ujemnego/niereaktywnego/negatywnego) warto na wszelki wypadek traktować siebie jako osobę potencjalnie zakażoną i używać prezerwatyw w kontaktach seksualnych.



PYTANIE #23



Zrobiłem test i czekam na wynik. Bardzo się boję. Nie wiem, co zrobię, jeśli test okaże się dodatni.

Przede wszystkim nie wpadaj w panikę! Zwykły test przesiewowy zawsze należy potwierdzić, wykonując drugi test (test potwierdzenia). Warto poznać swój status serologiczny jak najwcześniej, bo jeśli się wie o zakażeniu HIV, to można mu przeciwdziałać, przyjmując odpowiednie leki (ARV). Dzięki dostępnym lekcom antyretrowirusowym możliwe jest zahamowanie namnażania się wirusa i niszczenia układu odpornościowego. To niezwykle ważne. Leczeniem osób zakażonych HIV zajmują się lekarze specjaliści chorób zakaźnych w ośrodkach znajdujących się w dużych miastach w Polsce. Lista ośrodków zajmujących się terapią osób zakażonych HIV jest na stronie internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS: aids.gov.pl.



5 Fobia związana z AIDS

Dość często przychodzą do Poradni pytania od osób będących w silnym, nieracjonalnym i niemającym cienia uzasadnienia, lęku.

Fobia związana z AIDS jest rozumiana jako irracjonalny lęk przed zakażeniem HIV lub obawa, że doszło do zakażenia, nawet pomimo dowodów, że to nieprawda (wielokrotnie wykonywane testy, zawsze z wynikiem ujemnym). Obsesja może przejąć kontrolę nad życiem danej osoby, ingerując w relacje interpersonalne i znacznie obniżając jakość życia. Jest to stan, któremu trudno przeciwdziałać bez specjalistycznej interwencji, np. pomocy psychologa.

”

Ludzie żyjący z fobią AIDS często są tak mocno przekonani o swoim zakażeniu, że żadne negatywne wyniki testów nie są w stanie obniżyć ich lęku.

Spędzają mnóstwo czasu w internecie, szukając dowodów, że ich podejrzania są w jakiś sposób uzasadnione, korzystając ze stron, wypowiedzi, opracowań oferujących niesprawdzone, nieaktualne lub szarlatanckie porady medyczne.

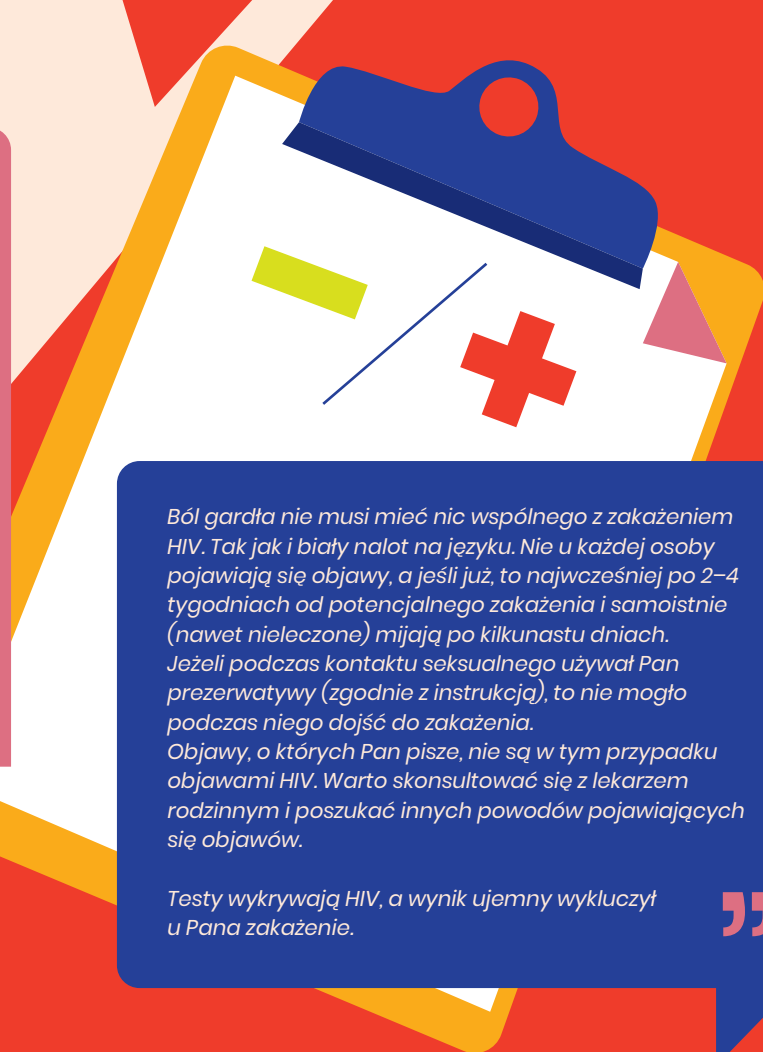
Czynnikiem wyzwalającym fobię może być poczucie winy wynikające z czynu postrzeganego jako coś niewłaściwego. Zazwyczaj są to kontakty seksualne, których się żałuje... W umysłach ludzi cierpiących na fobię związaną z AIDS, HIV może być ich „karą za grzechy”, które popełnili. Poczucie winy, którego doświadczają, jest więc dla nich w jakiś sposób uzasadnione i zasłużone.

W podsycaniu fobii dużą rolę może odgrywać internet, który jest wspaniałym źródłem informacji pod warunkiem, że umie się odróżnić informacje prawdziwe od tych pozbawionych sensu. Nieprawdziwe wiadomości zwiększają bowiem irracjonalny strach osób panicznie obawiających się zakażenia HIV.

”



Miałem kontakt z kobietą. Była prezerwatywa, ale potem ją zdjęłem i chyba dotknąłem nią penisa. Po dwóch dniach miałem ból gardła, po tygodniu pojawił się biały nalot i grzybica na języku. Wyczytałem, że to są objawy HIV. Wykonałem kilka testów. Pierwszy po 7 dniach, ostatni po 6 miesiącach. Wszystkie testy pokazują minus. Czy to możliwe, że po takim czasie przeciwciała HIV się jeszcze nie pojawiły? Coraz bardziej jestem przekonany, że HIV jest u mnie niewykrywalny.



Ból gardła nie musi mieć nic wspólnego z zakażeniem HIV. Tak jak i biały nalot na języku. Nie u każdej osoby pojawiają się objawy, a jeśli już, to najwcześniej po 2–4 tygodniach od potencjalnego zakażenia i samoistnie (nawet nieleczone) mijają po kilkunastu dniach. Jeżeli podczas kontaktu seksualnego używał Pan prezerwatywy (zgodnie z instrukcją), to nie mogło podczas niego dojść do zakażenia. Objawy, o których Pan pisze, nie są w tym przypadku objawami HIV. Warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym i poszukać innych powodów pojawiających się objawów.

Testy wykrywają HIV, a wynik ujemny wykluczył u Pana zakażenie.



6 Życie z HIV

PYTANIE #25



Boję się życia z HIV, jak to będzie, boję się innych chorób towarzyszących, boję się, że nie będę miał życia, czytałem w internecie, że to możliwe, ale wiem, że choroba zagnieździ się w mojej głowie i przez nią będę unikał kontaktów. Boję się, że zakaziłem obecną partnerkę. Mega się boję, że jestem zakażony. Czekam na wynik jak na wyrok.



Z HIV żyje się tak jak z innymi chorobami przewlekłymi. Naprawdę! Mamy wielu znajomych żyjących z HIV. Ma Pan rację, że zmienia się sposób myślenia – u niektórych na krótko, niektórzy potrzebują więcej czasu. Na szczęście w dobie leków antyretrowirusowych (ARV) długość życia z zakażeniem HIV jest zbliżona do średniej długości życia w Polsce. I nic nie stoi na przeszkodzie, aby być szczęśliwym, spełnionym człowiekiem, mieć przyjaciół, założyć rodzinę, mieć dzieci, uczyć się czy pracować.



PYTANIE #26



Jestem mamą, a mój syn ma HIV i razem mieszkamy. Jak mam postępować, aby się nie zakazić?

Niczego nie musi Pani zmieniać w swoim zachowaniu i postępowaniu. Mieszkanie pod jednym dachem z osobą zakażoną nie zagraża współmieszkańcom, jeśli przestrzega się podstawowych zasad higieny (np. oddzielne szczoteczki do zębów czy maszynki do golenia).

Do zakażenia może dojść wtedy, gdy krew osoby zakażonej dostanie się bezpośrednio do otwartej rany drugiej osoby lub nastąpi zachłapanie śluzówek oczu. Można więc używać wspólnych ręczników, sztućców, naczyń, pić z jednego kubka, przytulać się, spać w tym samym łóżku i prać w jednej pralce bez obawy o własne zdrowie.



PYTANIE #27



Czy można się zakazić HIV w publicznej toalecie, np. przez używanie jednej rolki papieru toaletowego, przez picie z innymi z tej samej butelki lub gdy zakażona HIV osoba kichnie na klamkę, a ja potem dotknę tej klamki ręką, a potem oka, to czy jest możliwe zakażenie?

Absolutnie nie! Kontakty społeczne nie stwarzają ryzyka przeniesienia HIV, niemożliwe jest zakażenie się w taki sposób. HIV nie przenosi się drogą kropelkową, np. przez kaszel czy kichanie, a jedynie przez kontakty seksualne, krew i transmisje wertykalne (matka-dziecko).



PYTANIE #28



Czy praca z osobą zakażoną HIV grozi zakażeniem?

Nie. Wirus nie przenosi się przez zwykłe, codzienne kontakty w pracy, szkole, środkach komunikacji miejskiej czy supermarkecie.

HIV jest zakażeniem przewlekłym i nie powinno być w związku z nim żadnych ograniczeń czy przeciwwskazań dotyczących pracy. Osoby zakażone HIV mają takie same obowiązki i prawa w pracy jak osoby niezakażone, a muszą pracować, aby zarabiać na swoje utrzymanie.

Osoby żyjące z HIV, dzięki dostępnym obecnie lekom antyretrowirusowym, żyją znacznie dłużej i nie chorują na choroby wynikające ze spadku odporności. Skuteczne leczenie obniża ilość wirusa w organizmie na tyle, że nawet krew staje się praktycznie niezakaźna.

Nie ma powodu, aby podejmować specjalne środki ostrożności, jeśli wśród współpracowników jest osoba zakażona HIV. Pot, tzy, ślina osób zakażonych HIV nie są zakaźne.



W przypadku kontaktu z krwią innej osoby zawsze należy zachowywać ostrożność. Nie tylko HIV przenosi się przez krew, także wirusy zapalenia wątroby (B i C), a także wiele innych drobnoustrojów.

Ryzyko pojawia się wtedy, kiedy krew zawierająca drobnoustroje będzie miała kontakt ze świeżo uszkodzoną skórą, w sposób widoczny gołym okiem. Warto przy tym pamiętać, że przepłukanie skaleczonego miejsca dużą ilością wody i użycie zwykłego mydła niszczy wirusa.

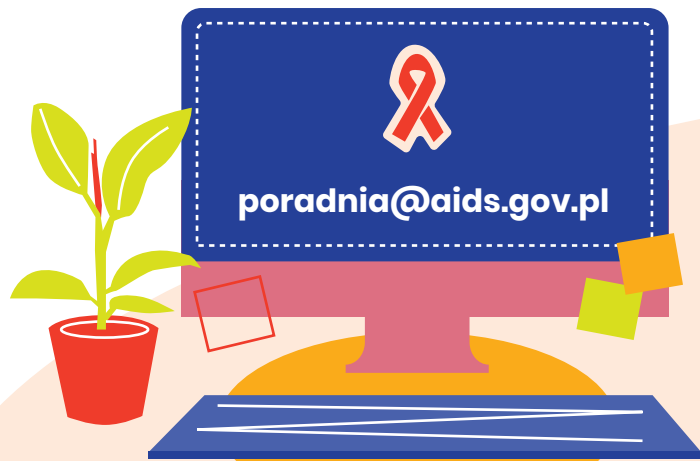
Osoby, które mogą mieć kontakt z krwią podczas wykonywania obowiązków zawodowych, jak pracownicy służby zdrowia, policjanci, strażnicy więzienni, strażacy, powinni przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Powinni też, w razie zaistnienia ryzyka zakażenia HIV, skorzystać z profilaktyki poekspozycyjnej (PEP), która to ryzyko znacznie zmniejsza.





**Mam HIV, czy muszę powiedzieć o tym
mojemu pracodawcy?**

*Nie ma obowiązku mówienia współpracownikom
o swoim zakażeniu. Praca z osobą żyjącą z HIV
nie stanowi dla nikogo żadnego ryzyka.*



7 Podsumowanie



HIV nie można się zakażać w taki sam sposób jak przeziębieniem i grypą, bo nie przenosi się przez kaszel czy kichanie.

Nie można się zakażać HIV od psów, kotów lub innych zwierząt. Jak sama nazwa wskazuje HIV to ludzki (*human*) wirus upośledzenia odporności, czyli zakażać się nim można tylko od innego człowieka. Z tego samego powodu komary również nie przenoszą HIV!



Mieszkanie pod jednym dachem z osobą zakażoną HIV nie stwarza ryzyka przeniesienia zakażenia, pod warunkiem przestrzegania podstawowych zasad higieny: każdy z domowników powinien mieć własną szczoteczkę do zębów i maszynkę do golenia.

Nie można się zakażyć HIV przez dotykanie skóry osoby zakażonej, nawet, jeśli jest spocona (pot nie zawiera HIV). Łzy i ślina także nie zawierają wirusa.

Nie można się zakażyć HIV w codziennych kontaktach społecznych, takich jak korzystanie ze wspólnych sztućców, ze wspólnej toalety (nawet publicznej), podczas pływania w basenie czy też podróży autobusem.



Nie ma głupich pytań, więc nie bój się pytać!

Jeśli po przeczytaniu tej broszury wciąż nie znasz odpowiedzi na nurtujące Cię pytania związane z HIV/AIDS, zapraszamy do zadawania pytań bezpośrednio przez Poradnię internetową HIV/AIDS:

poradnia@aids.gov.pl

lub Telefon Zaufania HIV/AIDS

800 888 448 (połączenie bezpłatne)

i **22 692 82 26**.

Jeżeli masz choć cień podejrzenia, że możesz być zakażony/zakażona HIV – zrób test na HIV! Najlepiej w jednym z punktów konsultacyjno-diagnostycznych (PKD), których adresy znajdziesz na stronie internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS **aids.gov.pl**.

Testy wykonywane są tam bez skierowania, anonimowo, bezpłatnie, profesjonalnie, niemal bezboleśnie 😊 i w przyjaznej atmosferze.

Więcej informacji o HIV, AIDS i innych zakażeniach przenoszonych drogą płciową znajdziesz na stronie **aids.gov.pl**.



Autorki:

mgr Joanna Gataj, doradczyni i konsultantka ds. HIV/AIDS
dr n. med. Dorota Rogowska-Szadkowska

Redakcja i korekta językowa:

Iwona Gąsior

Projekt publikacji:

Katarzyna Ochocka
[behance.net/ochocka](https://www.behance.net/ochocka)

Egzemplarz bezpłatny

sfinansowany przez Krajowe Centrum ds. AIDS
ze środków Ministerstwa Zdrowia



Wydanie I, Warszawa 2022 r.

ISBN: 978-83-87068-61-5

Copyright © Krajowe Centrum ds. AIDS





Pilnie
potrzebuję
pomocy