



co dalej?

Opracowanie: lek. med. Bartosz Szetela

Projekt graficzny: heroldart.com



Agenda Ministra Zdrowia

Warszawa 2015

ISBN 978-83-87068-54-7

Egzemplarz bezpłatny

sfinansowany przez Krajowe Centrum ds. AIDS

ze środków Ministerstwa Zdrowia.

Co oznacza wynik ujemny?

Wynik ujemny oznacza dosłownie, że w pobranej próbce krwi nie wykryto przeciwciał przeciw HIV. Jeśli otrzymałeś/otrzymałaś ujemny wynik testu, to znaczy że nie uległeś/uległaś zakażeniu przed 12 tygodniami i we wcześniejszym okresie.

Jeżeli jednak w ciągu ostatnich 12 tygodni zdarzyły się sytuacje, podczas których mogłeś/mogłaś się zakażać HIV, powtórz badanie. **Wiarygodny wynik testu można uzyskać dopiero po 12 tygodniach od ryzykownego zachowania**, dlatego do czasu otrzymania jednoznacznego wyniku unikaj zachowań stwarzających ryzyko zakażenia siebie lub innych.

Warto wiedzieć!

Na podstawie własnego wyniku nie należy wyciągać wniosków na temat swoich partnerów. Wynik ujemny informuje tylko o tym, że to TY się nie zakażyłeś/zakażyłaś. Jeśli chcesz mieć pewność co do partnera/partnerki, koniecznie namów go/ją na badanie.

Z badania możecie zrezygnować jedynie w przypadku, gdy nigdy w życiu nie mieliście możliwości zakażenia się HIV, czyli:

- jesteście dla siebie pierwszymi partnerami seksualnymi,*
- podczas każdego rodzaju stosunku zawsze używaliście prezerwatyw,*
- nigdy nie używaliście narkotyków używając wspólnych z innymi igieł i strzykawek,*
- nigdy nie mieliście bezpośredniego kontaktu z cudzą krwią.*

Jak dochodzi do zakażenia HIV?

- **KONTAKTY SEKSUALNE**

Obecnie do zakażenia HIV najczęściej dochodzi podczas kontaktów seksualnych, zarówno homoseksualnych, jak i heteroseksualnych. Przyczyną zakażeń jest podejmowanie kontaktów seksualnych z osobą, która nie wie o fakcie swojego zakażenia. Nieużywanie prezerwatyw i niewykonanie badania w kierunku HIV przed podjęciem współżycia seksualnego z partnerem o nieznanym statusie serologicznym jest

ryzykownym zachowaniem. Test powinny wykonać obydwie osoby w związku, a do tego czasu zawsze należy stosować prezerwatywę.

Często partnerzy nie poruszają nawet tematu zakażenia HIV, błędnie zakładając, że jeśli coś byłoby nie tak, to „by mi powiedział/powiedziała”. W Polsce wiele osób zakażonych HIV nie wie o swoim zakażeniu. Według szacunków Europejskiego Centrum ds. Kontroli Chorób (ECDC) w Polsce ponad 50% osób zakażonych HIV nie wie o tym fakcie. W Unii Europejskiej odsetek ten wynosi średnio około 25%.

Najbardziej niebezpieczne z punktu widzenia ryzyka zakażenia HIV są kontakty analne. Wiąże się to z większą urazowością podczas penetracji i większą wrażliwością błony śluzowej odbytu na zakażenie. Ryzyko urazów można zmniejszyć, stosując lubrykant (żel na bazie wody lub silikonu), ryzyko zawsze jednak będzie większe niż podczas kontaktów dopochwowych.

Najmniej ryzykowne są kontakty oralne. Ryzyko jednak wzrasta w przypadku urazów lub mikrourazów błony śluzowej jamy ustnej oraz jeśli nasienie, preejakulat, śluz pochwoy lub krew dostaną się do ust. Z tych powodów przed planowanym

kontaktem oralnym bez prezerwatywy (kontakt z preejakulatem, nasieniem lub śluzem pochwowym) nie zaleca się szczotkowania zębów 3 godziny przed stosunkiem. W przypadku kontaktu z materiałem zakaźnym (śluz pochwoy, nasienie, preejakulat, krew) należy jak najszybciej wypłukać usta, oko lub umyć skórę. Jeśli do wytrysku dojdzie w pochwie lub odbycie, nie zaleca się wykonywania irygacji (płukania), gdyż może wtedy dojść do mikrourazów błony śluzowej i wzrostu ryzyka zakażenia. Należy pozwolić, aby nasienie wypłynęło samo.

- **INNE ZAKAŻENIA PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ**

Jeśli wystąpiło u Ciebie ryzyko zakażenia HIV, to znaczy, że mogło dojść do zakażenia również inną chorobą przenoszoną drogą płciową – kiłą, chlamydiozą, rzeżączką, rzęsistkiem pochwowym, opryszczką, kłykciami (HPV), mięczakiem zakaźnym, a nawet wirusowymi zapaleniami wątroby (HBV, HCV). Zakażenia te, podobnie jak HIV, mogą przebiegać bezobjawowo.

Jeżeli chcesz się upewnić, że nic Ci nie dolega, zgłoś się do lekarza dermatologa-wenerologa lub – w zależności od lokalizacji ewentualnych objawów – skorzystaj z konsultacji urologa (cewka

moczowa), ginekologa (pochwa), proktologa (odbyt), laryngologa (jama ustna, gardło, krtań) czy okulisty (oko).

- **ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE I ANABOLIKI**

Ryzyko zakażenia HIV istnieje również podczas korzystania ze wspólnych igieł, strzykawek i sprzętu pomocniczego (łyżki, folie, filtry) wśród osób używających narkotyków dożylnie lub osób używających sterydów anabolicznych (anaboliki) w siłowniach. Aby to ryzyko zminimalizować, należy zawsze korzystać z własnego sprzętu lub zgłosić się do terapeuty uzależnień w celu podjęcia leczenia uzależnienia.

Ryzyko zakażenia HIV istnieje również podczas używania wspólnego banknotu lub rurki do wciągania narkotyków. Może być na nich krew i wraz z nią może dojść do przeniesienia zakażenia HIV (oraz HBV i HCV).

Przyjmowane doustnie tzw. narkotyki klubowe, takie jak amfetamina, ekstazy czy metamfetamina, a także alkohol zwykle powodują utratę kontroli i wpływają na podejmowanie ryzykownych zachowań. Choć sama droga podania jest bezpieczna, to działanie tych substancji zwiększa częstość podejmowania bardzo ryzykownych zachowań seksualnych.

Kontakty seksualne pod ich wpływem mogą być częstsze, prezerwatywy są rzadziej używane, partnerzy – liczniejsi, a sam kontakt seksualny może trwać znacznie dłużej. Z tych powodów może dochodzić do urazów narządów płciowych, a tym samym do wzrostu ryzyka zakażenia.

Jak nie dochodzi do zakażenia HIV?

W codziennych sytuacjach w domu, w pracy lub np. w tramwaju nie może dojść do zakażenia HIV. Wirus jest wrażliwy na czynniki fizyczne i chemiczne. Traci zakaźność po kontakcie z gorącą wodą lub detergentem (mydło, szampon, płyn do mycia naczyń, proszek do prania), a także dość szybko po wysuszeniu. Ryzyko istnieje wyłącznie w kilku bardzo wyjątkowych sytuacjach po kontakcie uszkodzonej skóry ze świeżą krwią w ilości widocznej gołym okiem, czyli na przykład

w wyniku udziału w bójce lub uprawiania sportów urazowych, podczas reanimacji lub opatrywania skaleczeń bez rękawiczek.

Jeśli mimo zachowania ostrożności dojdzie jednak do kontaktu z potencjalnie zakaźną krwią, nasieniem lub śluzem pochwowym, należy jak najszybciej (najlepiej w ciągu 12–24 godzin, jednak nie później niż po 48–72 godzinach) zgłosić się do poradni, która prowadzi postępowanie poekspozycyjne (po narażeniu na zakażenie), lub do izby przyjęć szpitala chorób zakaźnych w celu ustalenia, czy konieczne jest zastosowanie leków zapobiegających zakażeniu HIV.

Lista placówek prowadzących taką profilaktykę jest na stronie www.aids.gov.pl. Wcześnie rozpoczęte przyjmowanie leków może znacznie zmniejszyć ryzyko zakażenia HIV.

Warto wiedzieć!

Test w kierunku HIV nie chroni przed zakażeniem. Jeśli znowu podejmiesz zachowania, które narażają Cię na zakażenie HIV, ponownie wykonaj test. Wczesne wykrycie zakażenia umożliwi zarówno Tobie, jak i Twojemu partnerowi/Twojej partnerce życie w zdrowiu. Jeśli zachowania ryzykowne podejmujesz często, badaj się regularnie. Warto jednak stosować wszelkie zabezpieczenia ograniczające ryzyko zakażenia.

Jeśli w ciągu 12 tygodni przed badaniem byłeś/byłaś w sytuacji, w której mogłeś/mogłaś się zakazić, powtórz badanie po upływie 12 tygodni od tamtego momentu. Do czasu ponownego badania nie podejmuj zachowań, które niosą ryzyko zakażenia.

Używanie prezerwatyw (męskich lub żeńskich), chusteczek i rękawiczek lateksowych lub poliuretanowych podczas kontaktów seksualnych, używanie własnych igieł, strzykawek i sprzętu pomocniczego podczas używania narkotyków, a także rękawiczek lateksowych podczas reanimacji lub specjalnych

ustników do sztucznego oddychania skutecznie zapobiega zakażeniu HIV.

Zawsze sprawdzaj termin ważności i przydatności do użycia prezerwatyw i przechowuj je w odpowiednich warunkach (w temperaturze pokojowej, w miejscach nienastłonecznionych).

Kontakty seksualne pod wpływem substancji zmieniających świadomość (alkohol, narkotyki, leki) są bardziej ryzykowne. Zawsze oceniaj ryzyko, które podejmujesz.

Kontakt ze śliną, łzami, potem, wydzieliną z nosa (katar), moczem, kałem i wymiocinami nie jest ryzykowny, chyba że zawierają one krew w ilości widocznej gołym okiem. Podczas zwykłych, codziennych kontaktów w domu lub w pracy nie ma możliwości zakażenia się HIV.

Jeśli podczas rozmowy przed testem i po teście nie rozmawiałeś/nie rozmawiałaś z doradcą o innych zakażeniach przenoszonych drogą płciową, rozważ udanie się do lekarza specjalisty (np. urolog, dermatolog, ginekolog). Zakażenia

przenoszone drogą płciową zwykle zwiększają ryzyko zakażenia HIV i wymagają szybkiego leczenia.

Nie wstydź się pytać, badać i leczyć. Większość problemów można skutecznie rozwiązać i żyć w zdrowiu. Zadbaj o siebie i swoich bliskich. Zachęć również swoich znajomych do wykonania testu.

Notatki

Istnieje możliwość zadawania szczegółowych pytań przez Poradnię Internetową HIV/AIDS: poradnia@ aids.gov.pl lub Telefon Zaufania HIV/AIDS: 801 888 448* i 22 692 82 26.

Więcej informacji o HIV, AIDS, wykonaniu testu diagnostycznego i leczeniu znajduje się na stronie internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS – www.aids.gov.pl

* połączenie płatne tylko za pierwszą minutę