

Co warto wiedzieć o HIV i AIDS?

To warto wiedzieć o HIV

Zakażenie HIV oznacza, że w organizmie człowieka znajduje się wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności. Wirus mnoży się i niszczy układ odpornościowy zakażonej osoby, który po pewnym czasie przestaje chronić organizm przed chorobami. Zakażenie HIV nie daje charakterystycznych objawów. Jeśli nie zrobi się testu diagnostycznego można nawet przez 10-12 lat nie wiedzieć o tym, że uległo się zakażeniu. Osoba, która nie wie, że żyje z HIV, może zachorować na AIDS. Może też zakażać innych.

To warto wiedzieć o AIDS

Nieleczone zakażenie HIV prowadzi do rozwoju AIDS, czyli zespołu nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności. AIDS nie jest pojedynczą chorobą, lecz zespołem różnych chorób, które atakują osoby zakażone HIV. Są to choroby wskaźnikowe, tzw. zakażenia oportunistyczne. AIDS to choroba obciążająca układ immunologiczny. Dlatego organizm jest podatny na różne zakażenia. Wraz z zakażeniami grzybiczymi, wirusowymi, bakteryjnymi lub wywołanymi przez pierwotniaki występują nowotwory. Według danych statystycznych najczęściej są to mięsaki i chłoniaki. AIDS to końcowy etap NIELECZONEGO zakażenia HIV. AIDS występuje po wielu latach trwania infekcji HIV u osób, które o swoim zakażeniu nie wiedzą. Osoby, które wiedzą o swoim zakażeniu objęte są nowoczesną terapią antyretrowirusową, która zapobiega wystąpieniu AIDS. Warto się testować!

Jak może dojść do zakażenia HIV?

HIV przenosi się 3 drogami:

1. przez kontakty seksualne (waginalne, analne, oralne) z penetracją oraz kontaktem z materiałem potencjalnie zakaźnym – spermą, prejakulatem i wydzieliną z pochwy bez zastosowania zabezpieczenia (prezerwatywy). Udowodniono, że prezerwatywa znacznie zmniejsza ryzyko zakażenia HIV, jeśli m.in. są spełnione następujące warunki: jest dobrej jakości, została właściwie założona, jest od początku do końca stosunku na swoim miejscu, nie pękła i nie zsunęła się;
2. poprzez zakażoną HIV krew, np.: gdy zakażona krew dostanie się na skórę, która jest uszkodzona, na błonę śluzową np. do oka, nosa, jamy ustnej, na narządy płciowe lub zostanie wstrzyknięta podczas używania wspólnych z innymi igieł i strzykawek np. do podawania środków odurzających, anaboliów w zastrzykach;
3. zakażenia wertykalne – matka zakażona HIV może zakażać swoje dziecko w czasie ciąży, porodu lub karmienia piersią – dlatego kobiety planujące ciążę lub będące w ciąży powinny wykonać test w kierunku HIV (ginekolog ma obowiązek zaproponować to badanie), test powinien też zrobić przyszły ojciec.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Turku

Jak może dojść do zakażenia HIV?

HIV przenosi się 3 drogami:

1. przez kontakty seksualne bez zabezpieczenia (tzn. bez prezerwatywy) z osobą, która jest zakażona wirusem HIV,
2. przez zakażoną wirusem HIV krew,
3. podczas ciąży, porodu lub karmienia piersią z zakażonej HIV matki na jej dziecko.



Jak nie można zakażyć się 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.

HIV nie można zakażyć się w taki sam sposób jak przeziębieniem lub grypą. HIV nie przenosi się poprzez kaszel lub kichanie.

Nie można zakażyć się HIV od psów, kotów lub innych zwierząt. Jak sama nazwa HIV mówi jest to LUDZKI (human) wirus upośledzenia odporności, czyli zakażyć się nim można tylko od innego człowieka.

Komary nie przenoszą HIV!!! Udowodniono to badając same komary, a także wykonując badania wśród osób mieszkających w miejscach, gdzie komary występują przez cały rok.

Nie można zakażyć się HIV poprzez dotykanie skóry osoby zakażonej, nawet, jeśli jest spocona (pot nie zawiera wirusa HIV, co wykazano w badaniach doświadczalnych). Łzy także nie zawierają HIV.

Nie można zakażyć się HIV poprzez korzystanie ze wspólnych sztućców, talerzy i innych naczyń, poprzez korzystanie ze wspólnej łazienki czy ubikacji, podczas pływania w basenie, w teatrze, w kinie, w autobusie i tym podobnych miejscach.

Pacjenci, którzy przyjmują regularnie leki antyretrowirusowe i mają udokumentowaną niewykrywalną wiramię przez okres dłuższy niż 6 miesięcy, nie są zakaźni dla innych osób drogą kontaktów seksualnych, zgodnie z zasadą N=N – Niewykrywalny = Niezakażający (ang. U=U – Undetectable = Untransmittable). Niewykrywalna wiramię nie oznacza, że wirusa nie ma w

organizmie, ale że jego ilość jest bardzo niewielka. Przerwanie leczenia powoduje, że poziom wirusa znowu wzrasta.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Turku

Czy wiesz, że....

przy zachowaniu podstawowych zasad higieny, można bez obaw mieszkać i pracować razem z osobą zakażoną wirusem HIV.

Wirusem HIV nie można zakażać się:

- poprzez dotykanie drugiej osoby, podawanie ręki, ściskanie. Kontakt ze łzami drugiej osoby także nie spowoduje zakażenia HIV.
- poprzez korzystanie ze wspólnych sztućców, talerzy i innych naczyń, korzystanie ze wspólnej łazienki czy ubikacji czy podczas pływania w basenie.

HIV nie przenosi się drogą kropelkową np. poprzez kaszel lub kichanie.

Nie można zakażać się HIV od psów, kotów lub innych zwierząt. Komary nie przenoszą HIV!!!



Kiedy warto wykonać test na HIV?

- **kiedy miałeś/miałaś w swoim życiu ryzykowne zachowania, takie jak na przykład:**
 - kontakty seksualne bez zabezpieczenia prezerwatywą,
 - liczni partnerzy seksualni,
 - bezpośredni kontakt z krwią osoby o nieznanym statusie serologicznym (czyli z kimś, o kim nie wiesz, czy jest zakażony, czy nie), np. zakłucie igłą niewiadomego pochodzenia,
 - chemseks, czyli przyjmowanie substancji psychoaktywnych, aby zwiększyć swoje doznania seksualne.
- **kiedy rozpoczynasz nowy związek.**

Większość osób nie przypuszcza, że druga strona może być zakażona przez poprzedniego partnera i nieświadomie narażać na zakażenie kolejnego. W zależności od rodzaju użytego testu, zrób badanie nie wcześniej niż po 2 tygodniach, a nawet 6 tygodniach od sytuacji ryzykownej.



Kto powinien zrobić sobie test?

Każdy kto:

- + jest aktywny seksualnie;
- + kiedykolwiek miał kontakt seksualny:
 - o z przypadkową osobą/osobami,
 - o z osobą zakażoną HIV,
 - o z partnerami/partnerkami mającymi wielu partnerów seksualnych,
- + miał wielu partnerów/partnerek seksualnych;
- + podczas kontaktów seksualnych nie stosował prezerwatyw;
- + przebył jakąś z chorób przenoszonych drogą płciową;
- + kiedykolwiek miał kontakty z osobą przyjmującą narkotyki w iniekcjach;
- + przyjmował narkotyki w iniekcjach i używał do iniekcji narkotyków lub innych substancji sprzętu do iniekcji, z którego korzystały inne osoby;
- + wykonywał np. tatuaż lub założenie kolczyków (piercing) przy użyciu niedostatecznie wysterylizowanego sprzętu;
- + stracił kiedykolwiek kontrolę nad swoim zachowaniem (pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków zmieniających świadomość).

Test powinny wykonać też kobiety planujące zajście w ciążę lub będące w ciąży, a także ich partnerzy.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Turku

Kiedy warto wykonać test na HIV?

1. kiedy miałeś/miałaś w swoim życiu ryzykowne zachowania, np. kontakty seksualne bez zabezpieczenia prezerwatywą, liczni partnerzy seksualni, bezpośredni kontakt z krwią osoby o nieznanym statusie serologicznym,
2. kiedy rozpoczynasz nowy związek.

Najlepszym miejscem do zrobienia testu są punkty konsultacyjno-diagnostyczne (PKD), w których testy wykonywane są bez skierowania, bezpłatnie i anonimowo.

Ich adresy i godziny pracy można znaleźć na stronie:
<https://aids.gov.pl/pkd/>.



Gdzie można wykonać test na HIV?

Test na HIV można wykonać bezpłatnie, anonimowo i bez skierowania, w jednym z punktów konsultacyjno-diagnostycznych (PKD).

Ich adresy i godziny pracy można znaleźć na stronie: <https://aids.gov.pl/pkd/>. W każdym województwie funkcjonuje co najmniej jeden taki punkt.

Nie musisz podawać swojego imienia i nazwiska czy innych danych, ani przedstawiać żadnych dokumentów. Trzeba być jednak osobą pełnoletnią.

Do wykonania testu przez osoby małoletnie (tj. do 16 r.ż.) potrzebna jest zgoda opiekunów prawnych, natomiast w przypadku osób między 16 a 18 r.ż. niezbędna jest podwójna zgoda, tzn. zarówno opiekunów prawnych, jak i osoby badanej.

Źródło: aids.gov.pl, jedynytakitest.aids.gov.pl, WSSE w Poznaniu