

## HIV i AIDS

HIV to ludzki wirus upośledzenia (niedoboru) odporności. Może wywołać zespół nabytego upośledzenia odporności – AIDS. Problem HIV i AIDS na świecie jest jednym z głównych problemów zdrowia publicznego. Według danych UNAIDS pod koniec 2016 r. na świecie żyło około 36,7 milionów osób z HIV/AIDS.

W Polsce wirusem HIV zakażają się przede wszystkim osoby młode. W 2016 roku wśród nowo zakażonych zdecydowanie dominowali mężczyźni (87%). Osoby, wśród których rozpoznano zakażenie HIV, to:

33% w wieku 20-29 lat – 417 przypadków zakażenia HIV,

38% w wieku 30-39 lat – 478 przypadków,

5% miało 40-49 lat – 194 osoby.

## Drogi zakażenia wirusem HIV

Najczęstszymi powodami zakażenia są **brak wiedzy** na temat możliwych dróg zakażenia oraz **ignorowanie ryzyka**.

### Trzy główne drogi zakażenia

kontakty seksualne (waginalne, analne, oralne) z penetracją oraz kontaktem z materiałem potencjalnie zakaźnym – sperma, prejakulat i wydzielina z pochwy bez zastosowania zabezpieczenia (prezerwatywy);

gdy krew zakażonej osoby trafi do naszego krwioobiegu, np. przez używanie tych samych igieł i strzykawek;

zakażenia wertykalne – matka zakażona HIV może zakazić swoje dziecko w czasie ciąży, porodu lub podczas karmienia piersią.

## Jak uniknąć zakażenia HIV

**Zakażeniu HIV można zapobiec.** Jeśli zdarzyła ci się sytuacja, podczas której wystąpiło ryzyko zakażenia, natychmiast zgłoś się do najbliższego szpitala zakaźnego. Takie sytuacje to m.in.:

kontakt z krwią osoby zakażonej HIV, np. po zakłuciu nieznaną igłą,

przemoc seksualna.

Wykaz placówek znajdziesz na stronie [www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl) w zakładce **Ekspozycja na HIV**

**Im szybciej przyjmiesz leki** (najlepiej w ciągu 2 – 3 godzin po zdarzeniu), **tym większą masz szansę na pozbycie się wirusa** z organizmu i uniknięcie zakażenia. Po 48 godzinach jest już za późno na podanie leków.

### Pamiętaj

Zachowaj ostrożność, gdy ktoś się skaleczy.

Zabiegi kosmetyczne i tatuaże wykonuj tylko u wykwalifikowanych osób, w sprawdzonych miejscach.

Nie pożyczaj maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych.

Jeśli używałeś strzykawek i igieł – upewnij się, czy są sterylne.

Unikaj przygodnych kontaktów seksualnych.

Pamiętaj! W czasach, gdy istnieje skuteczna terapia antyretrowirusowa, wiedza o drogach zakażenia HIV ratuje życie!

## Fakty dotyczące zakażenia HIV

**Nie zakazisz się HIV:**

mieszkając z osobą zakażoną;

korzystając ze wspólnych talerzy, szklanek, sztućców;

korzystając z tej samej łazienki (należy używać własnej szczoteczki do zębów i maszynki do golenia);

korzystając ze wspólnej toalety;

uprawiając sport, np. na basenie;

przez kichnięcie czy kasłanie;

przez ukąszenie komara (wirus w ciele komara ulega zniszczeniu);

poprzez dotyk, czy pocałunki;

poprzez pot, ślinę, łzy, mocz czy kał (jeśli nie ma domieszki krwi);

oddając krew (w Polsce używa się wyłącznie jednorazowego sprzętu);

podczas kontaktów towarzyskich i zawodowych.

## Test na HIV

Zakażenie HIV może nie powodować charakterystycznych objawów ani dolegliwości przez wiele lat. W tym czasie nawet w badaniach okresowych (wykonywanych np. do pracy) lub w badaniach podstawowych może nie być żadnych odchyień od normy. **Jedynym sposobem, aby to sprawdzić, jest wykonanie testu na HIV.**

### Gdzie zrobisz test na HIV

W każdym województwie działają punkty konsultacyjno-diagnostyczne (PKD), w których zrobisz test **bez skierowania, bezpłatnie i anonimowo**. W PKD możesz także skonsultować się z doradcą, który rozwieje twoje wątpliwości i poinformuje cię, np. jak się zachowywać, aby nie narażać na zakażenie HIV siebie i innych.

### Na czym polega test na HIV

Test polega na badaniu próbki krwi pobranej zazwyczaj z żyły w zgięciu łokciowym. Następnie próbka trafia do laboratorium, gdzie sprawdza się, czy występują w niej:

przeciwciała anti-HIV, które wytwarzają się w organizmie osoby zakażonej, aby walczyć z wirusem,

antygen p24, który również wskazuje na obecność HIV.

Są to testy III i IV generacji. Wyniki testów wykonanych w PKD często są znane już następnego dnia, niekiedy 2 – 3 dni później. Aby wykonać test, nie musisz być na czczo.

### Wynik negatywny

Wynik negatywny (ujemny) oznacza, że prawdopodobnie nie jesteś zakażony wirusem. Jednak 100% pewności uzyskasz dopiero, gdy od potencjalnego zakażenia do zrobienia testu minęły przynajmniej **3 miesiące**. Dlatego **właściwy termin wykonania testu powinieneś ustalić z lekarzem lub doradcą** z punktu konsultacyjno-diagnostycznego.

### Wynik pozytywny

Pozytywny (dodatni) wynik testu należy zawsze potwierdzić testem potwierdzenia (np. Western blot). Dopiero pozytywny wynik testu potwierdzenia oznacza zakażenie. Wówczas musisz jak najszybciej zgłosić się do lekarza specjalisty, który zajmuje się leczeniem osób z wirusem HIV.

Jeśli sądzisz, że możesz być zakażony HIV, powinieneś skontaktować się z doradcą w punkcie konsultacyjno-diagnostycznym.

## Więcej informacji

Więcej informacji uzyskasz dzwoniąc pod telefony zaufania HIV/AIDS (połączenie płatne tylko za pierwszą minutę):

22 692 82 26

301 888 448

Zobacz również:

[Krajowe Centrum ds. AIDS](#)

[Lista punktów konsultacyjno-diagnostycznych jest dostępna w serwisie Krajowego Centrum ds. AIDS.](#)