pacjent.gov.pl

# Co warto wiedzieć o HIV

Data aktualizacji
2024-12-11

## HIV a AIDS

Nie każdy zakażony HIV jest chory na AIDS, ale każdy chory na AIDS jest zakażony HIV.

### Co to jest HIV?

HIV (human immunodeficiency virus) to ludzki wirus niedoboru odporności. U osoby zakażonej wirus namnaża się i niszczy układ odpornościowy, który po pewnym czasie przestaje chronić organizm przed infekcjami i chorobami. HIV nie daje charakterystycznych objawów, dlatego przez wiele lat można nie wiedzieć o tym, że uległo się zakażeniu. Można się o tym przekonać dopiero po wykonaniu testu diagnostycznego w kierunku HIV.

### Co to jest AIDS?

AIDS (acquired immunodeficiency syndrome) jest zespołem nabytego niedoboru odporności. Sprawia, że organizm nie jest w stanie bronić się przed infekcjami. Do rozwoju AIDS prowadzi nieleczone zakażenie HIV. AIDS to inaczej końcowy etap nieleczonego zakażenia HIV. Klinicznie składa się z wielu chorób (różne infekcje i choroby nowotworowe), które atakują osoby z obniżoną odpornością. Są to choroby wskaźnikowe, czyli takie, które rzadko występują u osób niezakażonych.

> **Ważne! Nie ma szczepionki na HIV/AIDS. Aktualnie stosowane w terapii leki jedynie hamują rozwój zakażenia HIV, aby nie doszło do zachorowania na AIDS.**

### Jak możesz się zakazić HIV?

Istnieją tylko 3 drogi zakażenia HIV:

- Droga seksualna, czyli przez kontakty seksualne bez zabezpieczenia prezerwatywą. Materiałami zakaźnymi są sperma, wydzielina pochwy czy preejakulat. Jest to obecnie najczęstsza droga przenoszenia HIV na świecie, także w Polsce.
- Droga krwiopochodna:
  - przez zakażoną HIV krew, np. podczas używania tych samych igieł i strzykawek przez więcej niż jedną osobę, m.in. podczas wstrzykiwania anabolików lub innych substancji, w tym psychoaktywnych
  - podczas przekłuwania skóry niesterylnymi narzędziami (tatuaż, piercing, akupunktura)
  - przez bezpośredni kontakt z krwią zakażonych osób, kiedy jest przerwana ciągłość skóry (skaleczenia, rany) lub ma miejsce współżycie z osobą zakażoną podczas miesiączki.
- Droga wertykalna, kiedy z zakażonej HIV matki wirus przechodzi na jej dziecko podczas ciąży lub porodu, a także podczas karmienia piersią.

W sytuacjach pozazawodowego wypadkowego narażenia na zakażenie HIV, takich jak gwałt, zakłucie igłą niewiadomego pochodzenia lub inne zdarzenia natychmiast zgłoś się do

**szpitala zakaźnego, prowadzącego terapię antyretrowirusową (ARV)**.

> **Ważne! Im szybciej przyjmiesz leki ARV, tym większa szansa na uniknięcie zakażenia. Profilaktyka jest najbardziej skuteczna, jeśli zostanie wdrożona do 48 godzin od zdarzenia.**

Ryzyko zakażenia zwiększa:

- każda zmiana partnera seksualnego
- zachorowanie na chorobę przenoszoną drogą płciową np. na kiłę, rzeżączkę, chlamydiozy
- picie alkoholu, używanie narkotyków lub innych środków psychoaktywnych, które powodują, że nie kontrolujesz własnych zachowań.

## W jakich sytuacjach nie zakazisz się HIV?

Istnieje wiele mitów na temat tego, jak można zakazić się HIV. Wbrew obiegowym opiniom wirusem nie zakazisz się:

- korzystając ze wspólnych talerzy, szklanek, sztućców
- korzystając z tej samej łazienki (ale musisz 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
- przez dotyk czy pocałunki
- przez 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, który ratuje życie

Wiele osób uważa, że HIV na pewno ich nie dotyczy, dlatego nie poddają się badaniom przesiewowym. Jedynym sposobem sprawdzenia, czy nie jest się zakażonym, jest wykonanie testu. Krew na test pobiera się z żyły łokciowej lub opuszki palca. Nie trzeba być na czczo. Lepiej jest wykonać test i poznać swój status serologiczny, niż żyć z HIV nie wiedząc o tym.

### Test w kierunku HIV powinien wykonać każdy, kto:

- kiedykolwiek miał kontakt seksualny przynajmniej z jedną osobą, która:
    - nie wykonała testu w kierunku HIV i nie wie, czy jest zakażona
    - jest zakażona HIV, a kontakt odbył się bez prezerwatywy lub uległa ona uszkodzeniu

    - miała wielu partnerów/partnerek seksualnych

- podczas kontaktów seksualnych nie zawsze stosował prezerwatywy
- choruje lub chorował na jakąkolwiek infekcję przenoszoną drogą płciową
- przyjmował substancje psychoaktywne (narkotyki, anaboliki) w iniekcjach i używał do tego sprzętu, z którego korzystały inne osoby
- wykonywał np. tatuaż lub piercing (kolczykowanie) przy użyciu niesterylnego sprzętu
- miał kontakt z cudzą krwią, która znalazła się na jego uszkodzonej skórze lub błonach śluzowych
- planuje prokreację (dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn) lub jest w ciąży
- ma chorobę, która przebiega nietypowo, nie poddaje się leczeniu lub często nawraca.

### Gdzie wykonasz test?

Bezpłatnie, bez skierowania i anonimowo możesz wykonać test w jednym z

**punktów konsultacyjno-diagnostycznych (PKD)**. Możesz tam porozmawiać z wykwalifikowanym

doradcą, który pomoże ustalić, czy rzeczywiście wystąpiło ryzyko zakażenia i potrzebne jest badanie.

### Testy dla przyszłych rodziców

Jeśli jesteś w ciąży, ginekolog ma obowiązek zaproponować Ci dwukrotne badanie w kierunku HIV:

- do 10. tygodnia ciąży (lub podczas pierwszej wizyty)
- między 33. a 37. tygodniem ciąży.

Dla kobiet korzystających z opieki finansowanej przez NFZ jest ono bezpłatne. Przyszły tata może

wykonać test bezpłatnie i anonimowo w **punkcie konsultacyjno-diagnostycznym (PKD)**.

> **Pamiętaj! HIV nie da się rozpoznać po wyglądzie. Zakażenie nie daje żadnych charakterystycznych objawów. Osoba zakażona HIV może wyglądać tak, jak Ty.**

## Życie z HIV

Z HIV żyje się tak, jak z innymi chorobami przewlekłymi. Od wielu lat istnieje skuteczne leczenie lekami antyretrowirusowymi (ARV). Pacjent, u którego wiremia (liczba kopii wirusa we krwi) utrzymuje się przez co najmniej 6 miesięcy na niewykrywalnym poziomie nie przenosi HIV podczas kontaktów seksualnych (nawet bez prezerwatywy), zgodnie z zasadą N = N, czyli Niewykrywalny = Niezakażający. Dzięki regularnie przyjmowanym lekom życie osób zakażonych HIV nie różni się wiele od życia osób niezakażonych. Istnieją jednak pewne ograniczenia. Jeśli jesteś zakażony HIV:

- nie możesz oddawać krwi w punktach krwiodawstwa
- nie możesz oddawać narządów do przeszczepów.

> **Pamiętaj! Osoba zakażona nie ma obowiązku mówić o tym pracodawcy, współpracownikom czy znajomym. Warto jednak poinformować o zakażeniu swojego partnera lub partnerkę seksualną, aby też mogli wykonać test.**

Lekarz ma obowiązek zgłoszenia zakażenia HIV i zachorowania lub zgonu z powodu AIDS Państwowemu Powiatowemu Inspektorowi Sanitarnemu. Osoby zakażone HIV lub chore na AIDS mają natomiast prawo do zastrzeżenia swoich danych osobowych.

## Przeczytaj także

### Stwardnienie rozsiane to nie wyrok

Jeszcze kilkanaście lat temu rozpoznanie stwardnienia rozsianego często oznaczało, że chory w krótkim czasie stanie się osobą niepełnosprawną. Jednak dziś nowo diagnozowani pacjenci są w innej sytuacji

### Jak żyć z padaczką

Padaczka, epilepsja. Hipokrates nazwał ją „wielką chorobą”. Choruje na nią 50 mln ludzi i nadal nie wiadomo, jaka jest jej przyczyna ani jak jej zapobiegać

### Pomoc społeczna dla osób długotrwale lub ciężko chorych

W sytuacji długotrwałej lub ciężkiej choroby możesz dostać wsparcie ze strony instytucji samorządowych, po spełnieniu określonych warunków

## Podstawa prawna

- Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 23 maja 2024 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi ( **Dz.U. 2024 poz. 924** )