



Co dalej?

Mam HIV

i co dalej?

**TWÓJ TEST W KIERUNKU HIV OKAZAŁ SIĘ POZYTYWNY (+),
CO OZNACZA, ŻE DOSZŁO U CIEBIE DO ZAKAŻENIA HIV.
PEWNIENIE ZASTANAWIASZ SIĘ, CO DALEJ?**

Przed wszystkim postaraj się spokojnie przeczytać zawarte tu informacje – mogą Ci pomóc w oswojeniu się z tą wiadomością i wskażą kierunek działania.

Jeżeli zgłosisz się do specjalisty i jak najszybciej rozpoczniesz leczenie, możesz żyć z wirusem wiele lat i cieszyć się życiem. Obecnie dostępne są liczne leki antyretrowirusowe blokujące namnażanie HIV, więc jeśli w odpowiednim momencie zaczniesz je przyjmować i będziesz je brać regularnie, możesz żyć tak samo długo, jak osoby niezakażone HIV.

Jeśli nie zgłosisz się do poradni i lekarza zajmującego się leczeniem osób zakażonych, po pewnym czasie, najczęściej po 7-10 latach od zakażenia, rozwinie się AIDS – choroba będąca konsekwencją zakażenia, która może zagrażać Twojemu zdrowiu i życiu.

Decyzja zależy od Ciebie – zastanów się, czy nie warto skorzystać z możliwości, jakie daje nowoczesne leczenie.

4

PAMIĘTAJ!

ROZPOZNANIE ZAKAŻENIA HIV JEST MOŻLIWE DOPIERO WTEDY, GDY WYNIK TESTU WERYFIKUJĄCEGO (PCR LUB WESTERN BLOT) JEST DODATNI (INACZEJ: REAKTYWNY, POZYTYWNY).

Jeśli zrobiłeś/zrobiłaś tylko test przesiewowy, np. ELISA (dotyczy to również testów szybkich do samodzielnego wykonania), to wynik dodatni nie musi oznaczać, że doszło do zakażenia HIV.

W CELU ROZPOZNANIA ZAKAŻENIA NIEZBĘDNE JEST WYKONANIE TESTU POTWIERDZENIA (WERYFIKUJĄCEGO).

Co zrobić w pierwszej kolejności?

5

Najważniejsze, aby zarejestrować się w poradni
leczącej osoby z HIV – skierowanie nie jest potrzebne.
Ich aktualną listę można znaleźć na stronie
Krajowego Centrum ds. AIDS (aids.gov.pl).



Podczas pierwszej wizyty lekarz przeprowadzi dokładny wywiad, zbada Cię i zleci pobranie krwi – musi ocenić Twój stan zdrowia, dowiedzieć się, czy na coś chorujesz, a także sprawdzić, w jakim stanie znajduje się Twój układ odpornościowy (czyli sprawdzić liczbę limfocytów CD4), jak duża jest **wiremia (jaki jest poziom wirusa we krwi)** oraz dowiedzieć się, jakie są Twoje preferencje dotyczące leczenia.

Na tej podstawie podejmie decyzję, jaka terapia będzie dla Ciebie najlepsza. Leczenie najczęściej polega na przyjmowaniu jednej tabletki na dobę, jednak niektóre osoby mogą również skorzystać z terapii iniekcyjnej, czyli przyjmowania zastrzyków co kilka miesięcy. Temat leczenia najlepiej jest omówić z lekarzem prowadzącym.

OBECNIE NIE MA LEKÓW, KTÓRE SĄ W STANIE WYELIMINOWAĆ HIV Z ORGANIZMU CZŁOWIEKA, ALE DOSTĘPNE PREPARATY BARDZO SKUTECZNIE HAMUJĄ NAMNAŻANIE WIRUSA, JEŚLI SĄ PRZYJMOWANE REGULARNIE.

Należy pamiętać, że **nie wolno ich odstawić.** Dzięki leczeniu wiremia jest niewykrywalna. Nie oznacza to jednak, że wirusa nie ma w organizmie – jeśli osoba z HIV przestanie przyjmować leki, wirus ponownie zacznie się namnażać.

Czy muszę kogoś informować o swoim zakażeniu?

8

**OSOBA Z HIV POWINNA – CO DO ZASADY – POINFORMOWAĆ
O SWOIM ZAKAŻENIU OBECNEGO PARTNERA
SEKSUALNEGO/PARTNERKĘ SEKSUALNĄ.**

Jeśli nie wiesz, jak mu/jej to powiedzieć – porozmawiaj ze swoim lekarzem. Na pewno będzie w stanie Ci pomóc. W części ośrodków dla osób z HIV pracują również psychologowie, a w punktach konsultacyjno-diagnostycznych – doradcy ds. HIV/AIDS – oni również mogą wesprzeć Cię w tej trudnej chwili.

Oczywiście **nikt bez Twojej zgody nie może powiedzieć innym osobom o Twoim zakażeniu** (wyjątki od tej zasady są określone prawem), ale jeśli o to poprosisz lekarz/psycholog/doradca ds. HIV/AIDS może być obecny przy takiej rozmowie. Może Ci to ułatwić przekazanie informacji o zakażeniu.

Nie masz obowiązku informowania o swoim zakażeniu poprzednich partnerów/partnerek seksualnych. Ale może warto przynajmniej zachęcić ich do wykonania testu w kierunku HIV? Od kogoś się przecież zakaziłeś/zakaziłaś... A jeśli ta osoba nie wie o swoim zakażeniu, to po pierwsze – może zakażać inne osoby (jeśli w kontaktach seksualnych nie stosuje prezerwatywy lub dzieli się sprzętem do iniekcji), po drugie – bez leczenia traci szansę na zdrowie.

Pomyśl, kiedy i czy w ogóle chcesz powiedzieć o swoim zakażeniu rodzinie, znajomym, przyjaciółom, współpracownikom. Reakcje ludzi bywają różne, choć często są lepsze niż moglibyśmy się spodziewać. W tej kwestii lepiej jednak nie działać pochopnie.

Nie musisz informować o swoim zakażeniu lekarza pierwszego kontaktu, stomatologa, ginekologa, a nawet chirurga przed operacją. Ale rozważ, czy nie warto o tym powiedzieć. To, co dzieje się z Twoim zdrowiem, może być skutkiem zakażenia HIV, więc informacja o zakażeniu może ułatwić postawienie właściwej diagnozy i pozwolić na podjęcie leczenia.

Dobrze byłoby również, aby anestezjolog podczas zabiegu wiedział, jakie leki przyjmujesz, gdyż mogą one wchodzić w interakcje z lekami stosowanymi przy znieczuleniu. Lekarze i personel medyczny są zobowiązani do zachowania tajemnicy lekarskiej i zawodowej.

Mogą wystąpić sytuacje, w których powinienes/powinnaś rozważyć poinformowanie innych o swoim zakażeniu (np. ekspozycja innych osób na Twoją krew). Informacja o zakażeniu może wpłynąć na decyzję o konieczności wdrożenia terapii poekspozycyjnej w stosunku do osoby, która uległa ekspozycji, dzięki czemu uda się zapobiec jej zakażeniu.

PAMIĘTAJ TAKŻE, ŻE ŚWIADOME NARAŻENIE INNYCH NA ZAKAŻENIE HIV JEST PRZESTĘPSTWEM, ZA KTÓRE GROZI ODPOWIEDZIALNOŚĆ KARNA¹.

Czy moje życie się zmieni?

Trochę tak.

Po pierwsze –

zacznesz przyjmować leki

(ale osoby chore na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę i każdą inną chorobę również muszą brać leki).

Po drugie – **dopóki wirus będzie wykrywalny we krwi** w ilości powyżej 200 kopii/ml przez mniej niż 6 miesięcy, **podczas wszystkich kontaktów seksualnych musisz stosować prezerwatywę**. Jeżeli przyjmujesz środki psychoaktywne/anaboliki, zawsze korzystaj z własnego jednorazowego sprzętu do iniekcji (bez względu na poziom wirusa we krwi). Również po jego użyciu nie dawaj igieł i strzykawek innym osobom. Zadbaj o to, aby były one bezpiecznie zutylizowane.

Pozostałe aktywności w Twoim życiu się nie zmieniają. Możesz wykonywać prawie każdą pracę², wszystko jeść, uprawiać sport, podróżować³, a także mieć zdrowe, niezakażone HIV, dzieci⁴.

**PAMIĘTAJ O ZASADZIE N = N,
CZYLI NIEWYKRYWALNY = NIEZAKAŻAJĄCY
(ANG. U = U, UNDETECTABLE = UNTRANSMITTABLE).**

Dzięki leczeniu antyretrowirusowemu poziom wirusa we krwi zmniejsza się. Jeżeli wiramia nie przekracza 200 kopii/ml i taki poziom będzie utrzymywał się co najmniej 6 miesięcy, a Ty nadal będziesz regularnie przyjmować leki, nie będzie możliwości przeniesienia zakażenia na inne osoby drogą kontaktów seksualnych.

Do czasu osiągnięcia niewykrywalnej wiremii zawsze stosuj prezerwatywę. Prezerwatywa właściwie użyta podczas całego kontaktu seksualnego nie tylko uniemożliwia przeniesienie zakażenia HIV na inne osoby, lecz także eliminuje ryzyko zakażenia innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową (np. kiłą, rzeżączką, chłamydiozą).

Pamiętaj, że nawet jeśli masz niewykrywalną wiremię nie możesz być dawcą krwi, a Twoi partnerzy, z którymi utrzymujesz kontakty seksualne, powinni wiedzieć o Twoim zakażeniu.

PODCZAS KONTAKTU SEKSUALNEGO Z OSOBĄ NIEZAKAŻONĄ PĘKŁA PREZERWATYWA. CO MAM ZROBIĆ?

Przede wszystkim poinformuj swojego partnera/partnerkę o zakażeniu (jeśli nie zrobiłeś/zrobiłaś tego wcześniej).

Jeżeli Twoja wiremia jest niewykrywalna i przyjmujesz leki regularnie, nie ma ryzyka zakażenia HIV dla partnera/partnerki. Jeżeli jednak wiremia jest powyżej 200 kopii/ml partner/partnerka muszą zgłosić się do poradni/szpitala, gdzie lekarz oceni, czy powinni otrzymać profilaktykę poekspozycyjną.

Profilaktyka po narażeniu na zakażenie (PEP) polega na przyjmowaniu leków antyretrowirusowych (najczęściej innych niż osoba z HIV, z którą taka osoba miała kontakt). W tej sytuacji najważniejszy jest czas – **jeśli zaczniesz przyjmować leki w ciągu kilku godzin (maksymalnie 48 godzin) od ekspozycji, ryzyko zakażenia znacznie się zmniejsza.**

Ostateczną decyzję, czy należy podać leki osobie, która miała kontakt z wirusem, podejmuje lekarz.



Lista placówek prowadzących taką profilaktykę znajduje się na **<https://aids.gov.pl/co-robic/>**.

Leczenie osób z HIV

– czy za wizyty u lekarza i leki trzeba płacić?

17

Leki ARV są bezpłatne – bez względu na status ubezpieczenia pacjenta z HIV. Otrzymasz je na miejscu – w poradni lub w aptece szpitalnej. Nie musisz więc chodzić do aptek ogólnodostępnych (i nie musisz obawiać się, że ktoś dowie się o Twoim zakażeniu).

Kwestie opłaty lub jej braku za wizytę lekarską oraz badania diagnostyczne przeprowadzone w poradni leczenia HIV są zależne od poszczególnych placówek medycznych (zakładów opieki zdrowotnej) prowadzących leczenie i rozliczających usługę – niektóre wymagają ubezpieczenia w Narodowym Funduszu Zdrowia (NFZ).

Jeśli nie masz ubezpieczenia w NFZ – zgłoś się do powiatowego urzędu pracy, ośrodka pomocy społecznej lub Narodowego Funduszu Zdrowia. Ich pracownicy pomogą Ci uzyskać prawo do świadczeń opieki zdrowotnej lub się ubezpieczyć, dzięki czemu bez przeszkód zgłosisz się do lekarza.

Co z niepożądanymi działaniami leków antyretrowirusowych?

19

Leki na HIV, tak samo jak wszystkie inne, mogą mieć działania niepożądane. Obecnie stosowane leki są skuteczne, bezpieczne i bardzo dobrze tolerowane. Dodatkowo, cały czas prowadzone są badania nad nowymi, coraz bezpieczniejszymi preparatami.

O doborze leków decyduje lekarz – jeśli jednak pojawią się działania niepożądane, porozmawiaj z nim o tym, zawsze można zmienić je na inne, które będą lepiej tolerowane.

Nigdy nie odstawiaj leków na własną rękę!

20

Skuteczność leczenia (a więc spadek liczby kopii wirusa we krwi i wzrost liczby limfocytów CD4) **zależy od regularności przyjmowania leków (adherencji)**. Ich codzienne i systematyczne przyjmowanie wpłynie na poprawę Twojego stanu zdrowia. Jeśli będziesz przyjmować preparaty nieregularnie lub odstawiać leki, terapia będzie nieskuteczna, co może prowadzić do rozwoju AIDS. Dodatkowo może dojść do rozwoju lekooporności – wirus stanie się oporny na dotychczas podawane leki.

Wymusi to zmianę leczenia, a ponieważ nie ma nieskończenie dużej liczby preparatów, w pewnym momencie może okazać się, że nie ma już leku, który mógłby Ci pomóc.

Nie mogę pogodzić się z tym, że mam HIV.

Czy to wszystko nadal ma sens?

Rozpoznanie zakażenia HIV daje szansę na długie, dobre życie. To, że wiesz o swoim zakażeniu daje Ci możliwość skorzystania z istniejącej terapii farmakologicznej i szansę ochrony najbliższych Ci osób.

Ale jeśli odczuwasz smutek, złość, ogólną niechęć do życia i wszystko jest Ci obojętne, zastanów się, czy nie warto udać się do psychologa lub psychiatry. Mimo skutecznego leczenia, które pozwala osobie z HIV żyć długo i normalnie, możesz nie umieć poradzić sobie z nową sytuacją – to częsta reakcja na stres. Nie musisz borykać się z nią sam/sama. Pozwól sobie na odreagowanie złych emocji.

W części poradni w Polsce przyjmują psychologowie, którzy na co dzień pracują z osobami z HIV, dzięki czemu łatwiej będzie Ci z nimi porozmawiać. Istnieje również wiele organizacji pozarządowych zrzeszających i wspierających osoby żyjące z HIV, które mogą Ci pomóc w rozwiązaniu problemów wynikających z zakażenia.

Możesz również skorzystać z bezpłatnego **Telefonu Zaufania HIV/AIDS** oraz **Poradni Internetowej HIV/AIDS** – pracują tam konsultanci, którzy mogą Ci pomóc odnaleźć się w nowej, niełatwej dla Ciebie sytuacji, i odpowiedzą na wszystkie Twoje pytania.



Telefon Zaufania HIV/AIDS: 800 888 448

Poradnia Internetowa HIV/AIDS: aids.gov.pl/pi

1. Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (Dz.U. z 2025 r. poz.383), art. 161 § 1: „Kto, wiedząc, że jest zarażony wirusem HIV lub dotknięty chorobą weneryczną lub zakaźną, ciężką chorobą nieuleczalną lub realnie zagrażającą życiu, naraża bezpośrednio inną osobę na zarażenie tym wirusem lub taką chorobą, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.
2. Ograniczenia dotyczą przede wszystkim żołnierzy zawodowych i funkcjonariuszy służb mundurowych, gdzie testy w kierunku HIV są lub mogą być wykonywane w ramach badań podstawowych (wstępnych, okresowych) i kontrolnych. Obecnie jednak w wielu sytuacjach wykrycie zakażenia HIV nie powoduje automatycznego stwierdzenia niezdolności do służby (decydujący jest rodzaj służby oraz stan zdrowia danej osoby).
3. Pobyty turystyczne (na okres krótszy niż 3 miesiące) są niezwykle rzadko utrudnione dla osób żyjących z HIV, pobyty dłuższe (związane z podjęciem edukacji, pracy lub imigracji) – nieco częściej, ale na szczęście dotyczy to niewielkiej liczby państw. Aktualne informacje najlepiej uzyskać/potwierdzić w ambasadzie kraju, do którego planujesz wyjazd.
4. W przypadku planów prokreacyjnych skontaktuj się z lekarzem prowadzącym terapię HIV.

Poradnia Internetowa HIV/AIDS: aids.gov.pl/pi

Telefon Zaufania HIV/AIDS: **800 888 448**

(połączenie bezpłatne)

Autor: **Łukasz Łapiński**

Redakcja: Iwona Gąsior

Wydanie II, Warszawa 2025

© Copyright by Krajowe Centrum ds. AIDS

Egzemplarz bezpłatny, sfinansowany przez Krajowe Centrum ds. AIDS
ze środków Ministerstwa Zdrowia.

**Ministerstwo
Zdrowia**

