



Що далі?

У мене ВІЛ

що далі?

**ВАШ ТЕСТ НА ВІЛ ВИЯВИВСЯ ПОЗИТИВНИМ (+),
А ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ВИ ЗАРАЗИЛИСЯ ВІЛ. МАБУТЬ,
ВИ ДУМАЄТЕ, ЩО РОБИТИ ДАЛІ?**

Передусім постарайтеся спокійно ознайомитися з інформацією, яка тут міститься, – вона допоможе вам освоїтися з цією новиною і визначити напрямок дій.

Якщо ви звернетесь до спеціаліста і якнайшвидше почнете лікування, ви можете жити з вірусом багато років і радіти життю. Зараз доступно багато антиретровірусних ліків, які блокують реплікацію ВІЛ, тому якщо ви вчасно почнете їх приймати і будете це робити регулярно, ви можете жити так само довго, як люди, не заражені цим вірусом.

Якщо ви не звернетесь у відповідну консультацію і до лікаря, який займається лікуванням інфікованих осіб, через деякий час, зазвичай через 7–10 років після зараження, розвинеться СНІД – хвороба, яка є наслідком інфікування вірусом і може загрожувати вашому здоров'ю і життю.

Рішення залежить від вас – подумайте, чи не варто скористатися можливостями, які дає сучасне лікування.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

ДІАГНОСТУВАТИ ВІЛ МОЖНА ЛИШЕ ТОДІ, КОЛИ РЕЗУЛЬТАТ ПІДТВЕРДЖУВАЛЬНОГО ТЕСТУ (PCR АБО WESTERN BLOT) ПОЗИТИВНИЙ (РЕАКТИВНИЙ).

Якщо ви зробили лише скринінговий тест, наприклад ELISA (це стосується також експрес-тестів для самостійного виконання), позитивний результат необов'язково означає, що відбулося зараження ВІЛ.

ДЛЯ ОСТАТОЧНОЇ ПОСТАНОВКИ ДІАГНОЗУ НЕОБХІДНО ЗРОБИТИ ПІДТВЕРДЖУВАЛЬНИЙ (ВЕРИФІКАЦІЙНИЙ) ТЕСТ.

Що зробити в першу чергу?

5

Найважливіше – зареєструватися в консультації, в якій лікуються особи з ВІЛ, для цього не потрібно мати направлення. Актуальний список таких консультацій можна знайти на сайті Національного центру з питань СНІДу (aids.gov.pl).



Під час першого візиту лікар збере детальний анамнез, огляне вас і направить на аналіз крові – він повинен оцінити стан вашого здоров'я, дізнатися, чи ви чимось хворієте, перевірити, в якому стані знаходиться ваша імунна система (тобто перевірити кількість лімфоцитів CD4), яка у вас **віремія (рівень вірусу в крові)**, та дізнатися, які ваші побажання щодо лікування.

Спираючись на цю інформацію, лікар прийме рішення, яка терапія буде для вас найкращою. Лікування найчастіше полягає в прийомі однієї таблетки на добу, проте деякі пацієнти можуть також скористатися ін'єкційною терапією, тобто приймати уколи раз на кілька місяців. Тему лікування найкраще обговорити з лікуючим лікарем.

ЗАРАЗ НЕМАЄ ЛІКІВ, ЯКІ ЗДАТНІ УСУНУТИ ВІЛ З ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ, АЛЕ ДОСТУПНІ ПРЕПАРАТИ ДУЖЕ ЕФЕКТИВНО ГАЛЬМУЮТЬ РЕПЛІКАЦІЮ ВІРУСУ, ЗА УМОВИ РЕГУЛЯРНОГО ПРИЙМАННЯ.

Слід пам'ятати, що **не можна призупиняти їх прийом.** Завдяки лікуванню вірусне навантаження стає невизначуваним. Але це не означає, що вірусу немає в організмі, – якщо людина з ВІЛ перестане приймати ліки, вірус знову почне відтворюватися.

Чи треба когось інформувати про своє зараження?

8

**ЛЮДИНА З ВІЛ ЗАГАЛОМ ПОВИННА
ПОВІДОМИТИ ПРО СВОЄ ЗАРАЖЕННЯ АКТУАЛЬНОГО
СТАТЕВОГО ПАРТНЕРА / ПАРТНЕРКУ.**

Якщо ви не знаєте, як йому чи їй про це сказати, поговоріть зі своїм лікарем. Він точно зможе вам допомогти. У частині закладів для осіб

з ВІЛ працюють психологи, а в консультаційно-діагностичних пунктах – консультанти з питань ВІЛ/СНІДу, вони також можуть підтримати вас у цей важкий момент.

Звичайно, **ніхто без вашої згоди не може розповісти іншим людям про те, що ви заразилися ВІЛ** (винятки з цього правила передбачені законом), але якщо ви попросите про це лікаря, психолога чи консультанта з питань ВІЛ/СНІДу, вони можуть бути присутніми під час такої розмови. Це може підтримати вас, коли ви розповідатиме про свій діагноз.

Ви не зобов'язані інформувати про зараження ВІЛ ваших попередніх статевих партнерів. Але, можливо, варто принаймні порекомендувати їм зробити тест на ВІЛ? Ви ж від когось заразилися... А якщо ця людина не знає про те, що вона інфікована, по-перше, вона може заражати інших людей (якщо в статевих контактах не користується презервативом або ділиться з іншими шприцами для ін'єкцій), по-друге, без лікування вона втратить шанс на одужання.

Подумайте, коли і чи взагалі ви хочете розповісти про зараження ВІЛ своїм рідним, знайомим, друзям, співпрацівникам. Реакції людей бувають різними, хоча часто вони кращі, ніж можна було сподіватися. Тут не варто діяти поспішно.

Ви не зобов'язані повідомляти про те, що заразилися ВІЛ, лікаря першого контакту, стоматолога, гінеколога, навіть хірурга перед операцією. Але подумайте, чи не варто було б про це сказати. Те, що відбувається з вашим здоров'ям, може бути наслідком інфікування ВІЛ, тому інформація про це може полегшити постановку правильного діагнозу і дозволити розпочати належне лікування.

Добре було б також, щоб анестезіолог під час операції знав, які ліки ви приймаєте, бо вони можуть взаємодіяти з препаратами, що застосовуються при знеболюванні. Лікарі та медичний персонал зобов'язані зберігати лікарську і професійну таємницю.

Можуть виникнути ситуації, в яких ви повинні розглянути можливість інформування про своє зараження (наприклад, при контакті інших людей з вашою кров'ю). Інформація про ВІЛ може вплинути на рішення про застосування постконтактної профілактики щодо людини, яка мала такий контакт, завдяки чому вдасться запобігти її інфікуванню.

ПАМ'ЯТАЙТЕ ТАКОЖ, ЩО СВІДОМЕ НАРАЖЕННЯ ІНШИХ НА РИЗИК ІНФІКУВАННЯ ВІЛ Є ЗЛОЧИНОМ, ЗА ЯКИЙ ПЕРЕДБАЧЕНА КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ¹.

Чи МОЄ ЖИТТЯ ЗМІНІТЬСЯ?

Частково так

По-перше, **ви почнете
приймати ліки** (але люди, які

страждають підвищеним тиском, діабетом або
будь-якою іншою хворобою, також мусять приймати ліки).

По-друге, **поки вірус буде визначуваним у крові** в кількості понад 200 копій/мл протягом менше ніж 6 місяців, **під час усіх статевих контактів ви повинні користуватися презервативом**. Якщо ви приймаєте психоактивні засоби чи анаболіки, завжди користуйтеся власними одноразовими системами та шприцами для ін'єкцій (незалежно від рівня вірусу в крові). Також після використання не давайте голок і шприців іншим людям. Подбайте про те, щоб вони були безпечно утилізовані.

Інші сфери вашого життя не зміняться. Ви можете працювати майже на кожній роботі², їсти все, займатися спортом, подорожувати³, а також мати здорових, не заражених ВІЛ дітей⁴.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ПРИНЦИП $U = U$,
ТОБТО НЕВИЗНАЧУВАНИЙ = НЕЗАРАЖАЮЧИЙ
(АНГЛ. $U = U$, UNDETECTABLE = UNTRANSMITTABLE).**

Завдяки антиретровірусному лікуванню рівень вірусу в крові зменшується. Якщо віремія не перевищує 200 копій/мл і такий рівень буде утримуватися як мінімум 6 місяців, а ви далі будете регулярно приймати ліки, ви не заражатимете інших людей статевим шляхом.

До моменту досягнення рівня невизначуваної віремії завжди користуйтеся презервативом. Правильно використаний презерватив під час усього статевого контакту не лише унеможлиблює зараження вірусом інших людей, але й усуває ризик інфікування іншими хворобами, що передаються статевим шляхом (напр., сифілісом, гонореєю, хламідіозом).

Пам'ятайте, що навіть якщо у вас невизначуваний рівень вірусного навантаження, ви не можете бути донором крові, а ваші статеві партнери повинні знати про ваше зараження ВІЛ.

ПІД ЧАС СТАТЕВИХ КОНТАКТІВ З НЕЗАРАЖЕНОЮ ОСОБОЮ ЛОПНУВ ПРЕЗЕРВАТИВ. ЩО РОБИТИ?

Передусім повідомте вашого партнера чи партнерку про ваш діагноз ВІЛ (якщо ви не зробили цього раніше).

Якщо ваша віремія невизначувана і ви регулярно приймаєте ліки, немає ризику інфікування вірусом ваших статевих партнерів. Однак якщо рівень вірусного навантаження перевищує 200 копій/мл, вони повинні звернутися в консультацію чи лікарню, де лікар оцінить, чи повинні вони отримати постконтактну профілактику.

Постконтактна профілактика полягає в прийманні антиретровірусних препаратів (найчастіше інших, ніж ті, які приймає партнер з ВІЛ). У такій ситуації найважливіший час – **якщо почати приймати ліки протягом кількох годин (максимально 48 годин) з моменту контакту, ризик інфікування значно зменшується.**

Остаточне рішення, чи дати ліки людині, яка мала контакт з вірусом, приймає лікар.

Список закладів, які надають таку профілактику, можна знайти тут <https://aids.gov.pl/co-robic/>.



Лікування осіб з ВІЛ – чи за консультації лікаря і за ліки треба платити?

17

Антиретровірусні препарати безкоштовні – незалежно від страхового статусу пацієнта з ВІЛ. Ви отримаєте їх на місці – в консультації або лікарняній аптеці. Немає потреби ходити в загальнодоступну аптеку (тому не варто побоюватися, що хтось дізнається про ваш діагноз).

Питання оплати або її відсутності за консультацію лікаря та діагностичні дослідження, проведені в закладі лікування ВІЛ, залежать від конкретного медичного закладу, який проводить лікування і надає послуги, – у деяких із них потрібно мати страхування в Національному фонді охорони здоров'я (NFZ).

Якщо ви не застраховані в NFZ, зверніться до повітового центру зайнятості (urząd pracy), центру соціальної допомоги або Національного фонду охорони здоров'я. Їхні працівники допоможуть вам отримати право на медичні послуги або застрахуватися, завдяки чому ви безперешкодно зможете звернутися до лікаря.

А що з побічною дією антиретровірусних препаратів?

19

Ліки від ВІЛ, так само як будь-які інші, можуть мати побічні ефекти. Сучасні ліки ефективні, безпечні і дуже добре переносяться організмом. Крім того, весь час ведуться дослідження над новими, щораз безпечнішими препаратами.

Рішення щодо підбору ліків приймає лікар – проте якщо з'являться небажані побічні ефекти, розкажіть йому про це, завжди можна змінити їх на інші, які краще сприйматимуться організмом.

Ніколи не переривайте прийом ліків самостійно!

20

Ефективність лікування (тобто зменшення кількості копій вірусу в крові і зростання кількості лімфоцитів CD4) **залежить від регулярності приймання ліків (дотримання режиму їх приймання).** Щоденне і систематичне вживання препаратів сприятиме покращенню стану вашого здоров'я. Якщо ви прийматимете ліки нерегулярно або відмовитеся від них, терапія буде неефективною, що може призвести до розвитку СНІДу. Крім того, може з'явитися резистентність до ліків – вірус стане стійким до ліків, які приймалися раніше.

Це означатиме зміну лікування, а оскільки кількість застосовуваних препаратів обмежена, у якийсь момент може виявитися, що вже немає ліків, які можуть вам допомогти.

Я не можу змиритися з тим, що в мене ВІЛ. Чи все це далі має сенс?

Постановка діагнозу ВІЛ дає шанси на довге, добре життя. Те, що ви знаєте про зараження, дає вам можливість скористатися фармакологічним лікуванням і захистити найближчих вам людей.

Але якщо ви відчуваєте сум, злість, загальну апатію і вам усе байдуже, подумайте, чи не варто звернутися до психолога або психіатра. Незважаючи на ефективне лікування, яке дозволяє людині з ВІЛ жити довго і нормально, вам може бути важко справитися з новою ситуацією – це часта реакція на стрес. Вам не обов'язково залишатися з цим наодинці. Дозвольте собі ділитися своїми непростими емоціями.

У частині центрів лікування ВІЛ у Польщі працюють психологи, які часто приймають пацієнтів з ВІЛ, це полегшить вам спілкування з ними. Існує також багато громадських організацій, які об'єднують і підтримують людей з ВІЛ, вони можуть допомогти вам у вирішенні проблем, пов'язаних з інфікуванням цим вірусом.

Ви можете також скористатися безкоштовним **телефоном довіри** та **онлайн-консультацією** з питань ВІЛ/СНІДу – там працюють консультанти, які можуть допомогти вам справитися у новій, нелегкій для вас ситуації, і дадуть відповіді на всі ваші запитання.



Телефон довіри з питань ВІЛ/СНІДу: 800 888 448
Онлайн-консультація з питань ВІЛ/СНІДу: aids.gov.pl/pi

1. Закон від 6 червня 1997 р. «Кримінальний кодекс» (Вісник законодавства «Дзєннік Устав» 2025 р., позиція 383), § 1 ст. 161: «Той, хто, знаючи про те, що він заражений вірусом ВІЛ або хворий венеричною чи інфекційною хворобою, важкою невиліковною хворобою або такою, яка реально загрожує життю, наражає безпосередньо іншу особу на зараження цим вірусом або такою хворобою, підлягає покаранню у вигляді позбавлення волі на період від 3 місяців до 5 років».
2. Обмеження стосуються передусім професійних військових і службовців силових структур, де тести на ВІЛ виконуються або можуть виконуватися в рамках основного (попереднього, періодичного) і контрольного медогляду. Проте зараз у багатьох ситуаціях виявлення зараження ВІЛ не означає автоматичного встановлення неzdатності до служби (це залежить від типу служби і стану здоров'я даної особи).
3. У випадку туристичних поїздок (на період, коротший за 3 місяці) дуже рідко з'являються обмеження для осіб, що живуть з ВІЛ, а при довшому перебуванні, пов'язаному з навчанням, роботою або міграцією, обмежень трохи більше, але, на щастя, вони стосуються невеликої кількості держав. За актуальною інформацією найкраще звернутися до посольства країни, в яку ви плануєте їхати.
4. У разі планів, пов'язаних з народженням дитини, зверніться до лікаря, який веде лікування ВІЛ.

Онлайн-консультація з питань ВІЛ/СНІДу: aids.gov.pl/pi

Телефон довіри з питань ВІЛ/СНІДу: **800 888 448**

(безкоштовні дзвінки)

Автор: **Лукаш Лапінський**

Редагування: Івона Гонсьор

Видання друге, Варшава 2025

© Copyright by Krajowe Centrum ds. AIDS

Безкоштовний примірник, фінансований Національним центром з питань СНІДу
з коштів Міністерства охорони здоров'я РП.

Ministerstwo
Zdrowia

