



Co teraz?

**Ujemny wynik
testu na HIV**

—co teraz?

**TWÓJ WYNIK TESTU W KIERUNKU HIV OKAZAŁ SIĘ NEGATYWNY (-),
CO OZNACZA, ŻE NIE DOSZŁO U CIEBIE DO ZAKAŻENIA HIV.
ZASTANAWIASZ SIĘ, CO TERAZ, CO OZNACZA UJEMNY WYNIK¹?**

Wszystko zależy od rodzaju testu. Może to wydawać się nieco skomplikowane, więc na początku warto wiedzieć, że **istnieją dwa rodzaje testów**.

- Jeśli otrzymałeś/otrzymałaś ujemny wynik testu **IV generacji**² to znaczy, że nie uległeś/nie uległaś zakażeniu przed 6 tygodniami i we wcześniejszym okresie.
- Jeśli otrzymałeś/otrzymałaś ujemny wynik testu **III generacji**³ to znaczy, że nie uległeś/nie uległaś zakażeniu przed 12 tygodniami i we wcześniejszym okresie.

1. Wynik ujemny oznacza dosłownie, że w pobranej próbce krwi nie wykryto przeciwciał przeciw HIV ani antygenu wirusa. Antygen to fragment HIV, a przeciwciała powstają jako reakcja organizmu na zakażenie HIV. Jednak zarówno antygen, jak i przeciwciała nie pojawiają się we krwi od razu po wnikięciu wirusa. Innymi słowy: zakażenie HIV można wykryć dużo wcześniej niż je wykluczyć.

2. HIV COMBO/HIV DUO.

3. Zwykle tzw. test szybki, kasetkowy, wykonany z krwi pobranej z palca.

Wiarygodny wynik testu można uzyskać dopiero po 6 tygodniach (dla testów IV generacji) lub 12 tygodniach (dla testów III generacji) od ostatniego ryzykownego zachowania/ekspozycji. Jeśli więc wykonałaś/wykonałeś test po tym czasie - nie masz powodów do niepokoju - jesteś zdrowa/zdrowy. Jeżeli jednak od ostatniej sytuacji, podczas której mogło dojść do zakażenia HIV, minęło mniej czasu – powtórz badanie. Do czasu otrzymania jednoznacznego wyniku unikaj zachowań stwarzających ryzyko zakażenia siebie lub innych.

**PAMIĘTAJ, ŻE NA PODSTAWIE WŁASNEGO WYNIKU
NIE NALEŻY WYCIĄGAĆ WNIOSKÓW NA TEMAT
SWOICH PARTNERÓW. WYNIK UJEMNY INFORMUJE TYLKO O TYM,
ŻE TO U CIEBIE NIE DOSZŁO DO ZAKAŻENIA.
JEŚLI CHCESZ MIEĆ PEWNOŚĆ CO DO PARTNERA/PARTNERKI,
KONIECZNIE NAMÓW GO/JĄ NA BADANIE.**

Z badania możecie zrezygnować jedynie w przypadku, gdy nigdy w życiu nie mieliście możliwości zakażenia się HIV, czyli:

- jesteście dla siebie pierwszymi i jedynymi partnerami seksualnymi – koniecznie porozmawiaj ze swoim partnerem/swoją partnerką i w razie wątpliwości wykonajcie test,
- zawsze używaliście prezerwatyw podczas każdego rodzaju stosunku,
- nigdy nie używaliście, wspólnie z innymi osobami, narkotyków, igieł, strzykawek lub innego sprzętu wykorzystywanego do zażywania substancji psychoaktywnych,
- nigdy nie mieliście bezpośredniego kontaktu z cudzą krwią.

Jak najczęściej dochodzi do zakażenia HIV?

1. KONTAKTY SEKSUALNE

Obecnie do zakażenia HIV najczęściej dochodzi podczas kontaktów seksualnych (zarówno homoseksualnych, jak i heteroseksualnych) podejmowanych bez prezerwatywy, z osobą, która nie wie o fakcie swojego zakażenia lub nie jest skutecznie leczona.

Można wyróżnić kilka najbardziej skutecznych metod zapobiegania zakażeniu HIV:

- bycie w jednej, wzajemnie monogamicznej relacji seksualnej z osobą, która nie jest zakażona HIV,
- wykonanie badania w kierunku HIV przed podjęciem współżycia seksualnego z nowym/nieznanym partnerem,
- używanie prezerwatyw w trakcie kontaktów seksualnych,
- stosowanie profilaktyki przedekspozycyjnej (PrEP).

Test powinny wykonać obydwie osoby w związku. Podczas oczekiwania na wyniki badania należy zawsze stosować prezerwatywę lub używać PrEP.

Wiele osób żyjących z HIV w Polsce nie wie o swoim zakażeniu – Europejskie Centrum ds. Kontroli Chorób (ECDC) szacuje, że **nawet 30% osób zakażonych HIV nie wie o tym fakcie.** W Unii Europejskiej odsetek ten wynosi około 15%.

Najbardziej niebezpieczne, z punktu widzenia ryzyka zakażenia HIV, są **kontakty analne**. Wiąże się to z większą urazowością podczas penetracji i większą wrażliwością błony śluzowej odbytu na zakażenie (w porównaniu z pochwą).

Najmniej ryzykowne są **kontakty oralne**, jednak one również wiążą się z ryzykiem, zwłaszcza gdy w jamie ustnej znajdują się urazy lub mikrourazy błony śluzowej, a także w przypadku współistnienia innych chorób przenoszonych drogą płciową.

W razie kontaktu błony śluzowej z materiałem zakaźnym (śluz pochwowy, nasienie, preejakulat, krew) należy jak najszybciej wypłukać usta, oko lub umyć skórę, aby zmniejszyć ryzyko zakażenia. Jeśli do wytrysku dojdzie w pochwie lub odbycie, nie zaleca się wykonywania irygacji (płukania), gdyż może wtedy dojść do mikrourazów błony śluzowej i wzrostu ryzyka zakażenia. Należy pozwolić, aby nasienie lub inny materiał zakaźny wypłynęły samoistnie.

INNE ZAKAŻENIA PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ

Jeśli wystąpiło u Ciebie ryzyko zakażenia HIV, to znaczy, że mogło dojść do zakażenia również inną chorobą przenoszoną drogą płciową – kiłą, chłamydiozą, rzeżączką, rzęsistkiem pochwowym, opryszczką, kłykcini (HPV), mięczakiem zakaźnym, a nawet wirusowymi zapaleniami wątroby (HAV, HBV, HCV). Zakażenia te, podobnie jak HIV, mogą przebiegać bezobjawowo.

10

Jeżeli chcesz się upewnić, że nic Ci nie dolega, zgłoś się do lekarza rodzinnego, specjalisty chorób zakaźnych, dermatologa-wenerologa lub – w zależności od lokalizacji ewentualnych objawów – skorzystaj z konsultacji urologa (cewka moczowa), ginekologa (pochwa), proktologa (odbyt), laryngologa (jama ustna, gardło, krtań) czy okulisty (oko).

2. ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE I ANABOLIKI

Ryzyko zakażenia HIV istnieje również podczas korzystania ze wspólnych igieł, strzykawek, narkotyku i sprzętu pomocniczego (łyżki, folie, filtry) wśród osób używających narkotyków dożylnie lub osób używających sterydów anabolicznych (anaboliów) w siłowniach.

Najlepszym sposobem zapobiegania zakażeniu HIV jest unikanie przyjmowania narkotyków, zwłaszcza przy użyciu wspólnych igieł, strzykawek i sprzętu pomocniczego. Warto również zgłosić się do terapeuty uzależnień w celu podjęcia ewentualnego leczenia uzależnienia. Ryzyko zakażenia HIV istnieje także podczas używania wspólnego banknotu lub rurki do wciągania narkotyków. Może być na nich krew i wraz z nią może dojść do przeniesienia zakażenia HIV (oraz HBV i HCV). Przyjmowane doustnie tzw. narkotyki klubowe, takie jak amfetamina, ekstazy, metamfetamina, a także alkohol, zwykle powodują utratę kontroli i znacząco zwiększają częstość podejmowania ryzykownych zachowań.

Kontakty seksualne pod wpływem substancji mogą być częstsze, prezerwatywy są rzadziej używane, partnerzy – liczniejsi, a sam kontakt seksualny może trwać znacznie dłużej. Z tych powodów może dochodzić do urazów narządów płciowych, a tym samym – do wzrostu ryzyka zakażenia.

Jak nie dochodzi do zakażenia HIV?

W codziennych sytuacjach: w domu, w pracy lub np. w środkach transportu nie może dojść do zakażenia HIV. Wirus jest bardzo wrażliwy na czynniki fizyczne i chemiczne. Traci zakaźność po kontakcie z gorącą wodą lub detergentem (mydło, szampon, płyn do mycia naczyń, proszek do prania), a także dość szybko – po wysuszeniu.

Ryzyko istnieje wyłącznie w kilku bardzo wyjątkowych sytuacjach po kontakcie uszkodzonej skóry ze świeżą krwią w ilości widocznej gołym okiem, czyli na przykład w wyniku wypadku, podczas reanimacji lub opatrywania skaleczeń bez rękawiczek.

Jeśli mimo zachowania ostrożności dojdzie do kontaktu z potencjalnie zakaźną krwią, nasieniem lub śluzem pochwowym, należy jak najszybciej (najlepiej w ciągu pierwszych kilku godzin, jednak nie później niż po 48 godzinach) zgłosić się do poradni, która prowadzi **postępowanie poekspozycyjne (PEP – po narażeniu na zakażenie)**, lub do izby przyjęć szpitala chorób zakaźnych w celu ustalenia, czy konieczne jest zastosowanie leków zapobiegających zakażeniu HIV.

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



**Im szybciej rozpocznie się przyjmowanie leków,
tym mniejsze ryzyko zakażenia HIV.**

Jak zapobiec zakażeniu HIV?

15

Najskuteczniejszą metodą jest oczywiście unikanie wszelkich ryzykownych zachowań – zarówno seksualnych, jak i związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a także zachowanie szczególnej ostrożności przy udzielaniu pierwszej pomocy. Nie zawsze jest to możliwe. Co wtedy?

Metodą zapobiegającą zakażeniu HIV, o której warto wiedzieć, jest **profilaktyka przedekspozycyjna (PrEP)**. Polega ona na przyjmowaniu leków antyretrowirusowych (zawartych w jednej tabletkie, którą należy przyjmować 1 raz dziennie lub doraźnie, zgodnie z wytycznymi lekarskimi) zanim dojdzie do narażenia na zakażenie oraz przez jakiś czas po ekspozycji. Metoda ta nie zapewnia 100% skuteczności, ale pozwala zmniejszyć ryzyko zakażenia HIV nawet o **ponad 99%**. Zalecana jest zwłaszcza osobom, które często podejmują ryzykowne kontakty seksualne. Należy jednak pamiętać, że nie chroni ona przed innymi zakażeniami przenoszonymi drogą płciową, zatem **pomimo przyjmowania leków zaleca się również stosowanie prezerwatyw**.

Więcej informacji można uzyskać na stronie <https://prep.edu.pl/>.

PAMIĘTAJ!

- Test w kierunku HIV nie chroni przed zakażeniem. Jeśli znowu podejmiesz zachowania, które narażają Cię na zakażenie wirusem, ponownie wykonaj test. Warto jednak stosować wszelkie zabezpieczenia ograniczające ryzyko zakażenia.
- Jeśli w ciągu 6 tygodni (dla testów IV generacji) lub 12 tygodni (dla testów III generacji) przed badaniem zdarzyła się sytuacja, w której mogło dojść do zakażenia, powtórz badanie po upływie tego czasu. Do momentu ponownego badania nie podejmuj zachowań, które niosą ryzyko zakażenia.
- **Najlepszym sposobem zapobiegania zakażeniu HIV jest unikanie ryzyka związanego z podejmowaniem kontaktów seksualnych bez prezerwatywy czy przyjmowaniem narkotyków, zwłaszcza przy użyciu wspólnych igieł, strzykawek i sprzętu pomocniczego.**

- Zawsze sprawdzaj termin ważności i przydatności do użycia prezerwatyw i przechowuj je w odpowiednich warunkach (w temperaturze pokojowej, w miejscach nienasłonecznionych).
- Kontakty seksualne pod wpływem substancji zmieniających świadomość (alkohol, narkotyki, leki) są bardziej ryzykowne. Zawsze oceniaj ryzyko, które podejmujesz.
- Podczas zwykłych, codziennych kontaktów w domu lub w pracy nie ma możliwości zakażenia się HIV. Kontakt ze śliną, łzami, potem, wydzieliną z nosa (katar), moczem, kałem i wymiocinami nie jest ryzykowny, chyba że zawierają one krew w ilości widocznej gołym okiem.
- Zakażenia przenoszone drogą płciową zwykle zwiększają ryzyko zakażenia HIV i wymagają szybkiego leczenia - udaj się do lekarza specjalisty.

- Nie wstydź się pytać, badać i leczyć. Większość problemów można skutecznie rozwiązać i żyć w zdrowiu. Zadbaj o siebie i swoich bliskich. Zachęć również swoich znajomych, partnera lub partnerkę do wykonania testu, np. w jednym z **punktów konsultacyjno-diagnostycznych**, których adresy znajdziesz na aids.gov.pl/pkd. Możesz je również odczytać w poniższym kodzie QR.



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

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

(połączenie bezpłatne)

Autor: **Bartosz Szetela**

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

