



І що тепер?

Негативний результат
тесту на ВІЛ

і що тепер?

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТУ НА ВІЛ ВИЯВИВСЯ НЕГАТИВНИМ (-), А ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ВИ НЕ ЗАРАЗИЛИСЯ ЦИМ ВІРУСОМ. ВИ ДУМАЄТЕ, І ЩО ТЕПЕР, ЩО ОЗНАЧАЄ НЕГАТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ¹?

Все залежить від типу тесту. Це може здаватися трохи складним, тому для початку варто знати, що існують **два типи тестів**.

- Якщо ви отримали негативний результат **тесту IV покоління**², це означає, що ви не заразилися 6 тижнів тому і раніше.
- Якщо ви отримали негативний результат **тесту III покоління**³, це означає, що ви не заразилися 12 тижнів тому і раніше.

1. Негативний результат означає дослівно, що у взятому зразку крові не виявлено ні антитіл до ВІЛ, ні антигену вірусу. Антиген – це фрагмент ВІЛ, а антитіла утворюються як реакція організму на зараження ВІЛ. Однак як антиген, так і антитіла не з'являються в крові відразу після проникнення вірусу. Іншими словами, зараження ВІЛ можна виявити набагато раніше, ніж виключити його.

2. HIV COMBO/HIV DUO.

3. Найчастіше – так зв. експрес-тест (тест-касета) з крові, взятої з пальця.

Достовірний результат тесту можна отримати лише через 6 тижнів (тести IV покоління) або через 12 тижнів (тести III покоління) після останньої ризикованої поведінки / контакту. Отже, якщо ви зробили тест через таку кількість часу – у вас немає причин для занепокоєння, ви здорові. Проте якщо після останньої ситуації, під час якої могло статися інфікування ВІЛ, пройшло менше часу, – повторіть аналіз. До моменту отримання однозначного результату уникайте поведінки, яка створює ризик вашого зараження або зараження інших людей.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО НА ПІДСТАВІ РЕЗУЛЬТАТУ
ВЛАСНОГО ТЕСТУ НЕ СЛІД РОБИТИ ВИСНОВКІВ ЩОДО СВОЇХ
ПАРТНЕРІВ. НЕГАТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ІНФОРМУЄ ЛИШЕ ПРО ТЕ,
ЩО ЦЕ САМЕ У ВАС НЕ СТАЛОСЯ ЗАРАЖЕННЯ. ЯКЩО ВИ ХОЧЕТЕ
МАТИ ВПЕВНЕНІСТЬ ЩОДО ВАШОГО ПАРТНЕРА ЧИ ПАРТНЕРКИ,
ОБОВ'ЯЗКОВО ПЕРЕКОНАЙТЕ ЙОГО ЧИ ЇЇ ЗРОБИТИ ТЕСТ.**

Не робити аналіз можна лише за умови, що у вашому житті ніколи не було ситуацій, в яких можна було заразитися ВІЛ, тобто:

- ви одне для одного – перші і єдині статеві партнери, обов'язково порозмовляйте зі своїм партнером чи партнеркою і в разі сумнівів зробіть тест,
- ви завжди користувалися презервативами під час статевих контактів будь-якого типу,
- ви ніколи спільно не користувалися, разом з іншими людьми, наркотиками, голками, шприцами або іншими предметами при вживанні психоактивних речовин,
- у вас ніколи не було прямого контакту з чужою кров'ю.

**Як найчастіше
відбувається
зараження ВІЛ?**

1. СТАТЕВІ КОНТАКТИ

У наш час інфікування ВІЛ найчастіше відбувається під час статевих контактів (як гомосексуальних, так і гетеросексуальних) без презерватива, з людиною, яка не знає про факт свого зараження або не отримала ефективного лікування.

Можна виділити кілька найбільш ефективних методів запобігання зараженню ВІЛ:

- перебування в одних, взаємно моногамних сексуальних стосунках з людиною, яка не інфікована ВІЛ,
- виконання аналізу на ВІЛ перед початком статевого життя з новим (незнайомим) партнером,
- використання презервативів під час статевих контактів,
- використання доконтактної профілактики (PrEP).

Тест повинні зробити обидва статеві партнери. Під час очікування на результати тесту слід завжди користуватися презервативом або вживати доконтактну профілактику.

Багато людей, які живуть з ВІЛ у Польщі, не знають про своє зараження – за даними Європейського центру з профілактики та контролю захворюваності, **навіть 30% осіб, заражених ВІЛ, не знають про цей факт.** В Європейському Союзі цей відсоток становить близько 15%.

Найбільш небезпечними, з точки зору ризику зараження ВІЛ, є **анальні контакти**. Вони пов'язані з більшою травматичністю під час пенетрації і більшою чутливістю слизової оболонки анального отвору до зараження вірусом (у порівнянні з вагіною).

Найменш ризиковані – **оральні контакти**, проте вони також пов'язані з певним ризиком, особливо якщо в ротовій порожнині є травми або мікротравми слизової оболонки, а також у випадку співіснування інших інфекцій, що передаються статевим шляхом.

У разі контакту слизової оболонки з інфікуючим матеріалом (вагінальний слиз, сперма, передєякулят, кров) слід якнайшвидше прополоскати рот, промити око або шкіру, щоб зменшити ризик зараження. Якщо еякуляція відбувається у вагіні або анальному отворі, не рекомендується робити промивання, оскільки можуть утворитися мікротравми слизової оболонки і зросте ризик інфікування. Краще, щоб сперма або інший потенційно інфікуючий матеріал витік самотійно.

ІНШІ ВІРУСИ, ЯКІ ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ

Якщо у вас був ризик зараження ВІЛ, це означає, що могло відбутися інфікування такою іншою хворобою, що передається статевим шляхом, – сифілісом, хламідіозом, гонореєю, вагінальною трихомонадою, герпесом, гострокінцевими кондиломами, контагіозним молюском, навіть вірусними гепатитами (HAV, HBV, HCV). Ці інфекції, так само як ВІЛ, можуть мати безсимптомний перебіг.

10

Якщо ви хочете перевірити свій стан здоров'я, зверніться до сімейного лікаря, спеціаліста з інфекційних захворювань, дерматолога-венеролога або – в залежності від локалізації можливих симптомів – скористайтеся консультацією уролога (сечовипускний канал), гінеколога (вагіна), проктолога (анальний отвір), ларинголога (ротова порожнина, горло, гортань) чи окуліста (око).

2. ПСИХОАКТИВНІ ЗАСОБИ ТА АНАБОЛІКИ

Ризик зараження ВІЛ існує також під час користування спільними голками, шприцами, наркотиками та іншими предметами (ложки, плівка, фільтри) серед споживачів ін'єкційних наркотиків та анаболічних стероїдів (анаболіків) у тренажерних залах.

Найкращий спосіб запобігання зараженню ВІЛ – уникання приймання наркотиків, особливо з використанням спільних голок, шприців та інших предметів. Варто також звернутися до спеціаліста з терапії залежності для проходження лікування. Ризик інфікування ВІЛ існує також під час використання спільних купюр або трубок для вдихання наркотиків. На них може бути кров і разом з нею може передатися ВІЛ (а також віруси гепатиту В і С). Пероральне вживання так зв. клубних наркотиків, таких як амфетамін, екстазі, метамфетамін, а також алкоголю, як правило, призводить до втрати контролю і значно збільшує ймовірність ризикованої поведінки.

Статеві контакти під впливом психоактивних речовин можуть бути частішими, презервативи використовуються рідше, партнерів може бути більше, а самі сексуальні контакти можуть тривати значно довше. Через це можуть травмуватися статеві органи, тим самим зростатиме ризик інфікування.

12

Коли

немає ризику
зараження ВІЛ?

У повсякденних ситуаціях – вдома, на роботі або, наприклад, у громадському транспорті, не можна заразитися ВІЛ. Вірус дуже чутливий до фізичних і хімічних факторів. Він втрачає заразність після контакту з гарячою водою або детергентом (мило, шампунь, рідина для миття посуду, пральний порошок), а також досить швидко – після висушування.

Ризик існує виключно в кількох дуже виняткових ситуаціях після контакту пошкодженої шкіри зі свіжою кров'ю в кількості, видимій неозброєним оком, тобто, наприклад, під час нещасного випадку, реанімації або накладання пов'язок на рани без рукавичок.

Якщо, незважаючи на обережну поведінку, відбудеться контакт з потенційно заразною кров'ю, спермою або вагінальним слизом, слід якнайшвидше (найкраще протягом перших кількох годин, однак не пізніше ніж через 48 годин) звернутися до лікаря, який надає **пост-контактну профілактику (PEP – після можливого контакту з ВІЛ)**, або в прийомне відділення інфекційної лікарні для встановлення, чи треба вжити ліки, що запобігають зараженню ВІЛ.

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



**Чим швидше почнеться прийом ліків,
тим менший ризик інфікування ВІЛ.**

Як запобігти зараженню ВІЛ?

15

Найефективнішим методом є, звичайно, уникання всілякої ризикованої поведінки – як статеві, так і пов'язаної із вживанням психоактивних речовин, а також дотримання особливої обережності при наданні першої допомоги. Це не завжди можливо. Що ж тоді робити?

Методом запобігання зараженню ВІЛ, про який варто знати, є **доконтактна профілактика (PrEP)**. Вона полягає в прийманні антиретровірусних препаратів (які містяться в одній таблетці, її слід приймати 1 раз на день або в конкретних ситуаціях, відповідно до вказівок лікаря), ще до того, як матиме місце ризик інфікування, а також якийсь час після контакту. Цей метод не гарантує 100% ефективності, але дозволяє зменшити ризик зараження ВІЛ навіть на **понад 99%**. Така профілактика рекомендується особливо тим людям, які часто мають ризиковані статеві контакти. Однак слід пам'ятати, що вона не захищає від інших захворювань, що передаються статевим шляхом, отже, крім приймання ліків, **рекомендується також користуватися презервативами.**

Детальнішу інформацію можна отримати на сайті
<https://prep.edu.pl/>.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- Тест на ВІЛ не захищає від зараження. Якщо ви знову діятимете так, що ваша поведінка наражатиме вас на інфікування вірусом, зробіть тест ще раз. При цьому пам'ятайте про захищені, безпечні статеві контакти, щоб звести до мінімуму ризик зараження.
- Якщо протягом 6 тижнів (тести IV покоління) або 12 тижнів (тести III покоління) перед аналізом мала місце ситуація, в якій могло статися зараження вірусом, повторіть тест після закінчення цього періоду. До моменту повторного аналізу уникайте ризикованої поведінки.
- **Найкращий спосіб запобігання зараженню ВІЛ – уникання ризику, пов'язаного зі статевими контактами без презерватива, та уникання вживання наркотиків, особливо з використанням спільних голок, шприців чи інших предметів.**

- Завжди перевіряйте термін придатності презервативів і зберігайте їх у відповідних умовах (у кімнатній температурі, подалі від прямих сонячних променів).
- Статеві контакти під впливом речовин, які змінюють свідомість (алкоголь, наркотики, ліки), більш ризиковані. Завжди оцінюйте ризик, який ви берете на себе.
- Під час звичайних, повсякденних контактів удома або на роботі немає ризику зараження ВІЛ. Контакт зі слиною, сльозами, потом, виділеннями з носа (нежить), сечею, калом і блювотинням не є ризикованим, крім випадків, коли вони містять кров у кількості, видимій неозброєним оком.
- Інфекції, що передаються статевим шляхом, як правило, збільшують ризик зараження ВІЛ і вимагають швидкого лікування – зверніться до відповідного лікаря.

- Не соромтеся питати, робити аналізи і лікуватися. Більшість проблем можна ефективно вирішити і бути здоровими. Подбайте про себе і своїх близьких. Спонукайте також своїх знайомих, статевого партнера або партнерку, до проходження тесту, наприклад, **в одному з консультаційно-діагностичних пунктів**, адреси яких можна знайти на сайті **aids.gov.pl/pkd**. Ви можете також отримати відповідну інформацію, зчитавши наведений нижче QR-код.



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

