



co dalej?

Opracowanie: dr Łukasz Łapiński
Projekt graficzny: heroldart.com



Warszawa 2015
ISBN 978-83-87068-56-1

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

Właśnie dowiedziałeś/dowiedziałaś się, że jesteś zakażony/
zakażona HIV. Pewnie zastanawiasz się, co dalej?

W tym momencie wszystko zależy wyłącznie od Ciebie!

Jeżeli zgłosisz się do specjalisty i w odpowiednim momencie rozpoczniesz leczenie, możesz żyć długo. Obecnie dostępne są liczne leki antyretrowirusowe, blokujące namnażanie HIV, więc jeśli w odpowiednim momencie zaczniesz je przyjmować, możesz żyć tak samo długo, jak osoby niezakażone.

Jeśli nie zgłosisz się do lekarza zajmującego się leczeniem osób zakażonych HIV, np. przyjmującego w poradni profilaktyczno-leczniczej (HIV), to po pewnym czasie, najczęściej po 7–10 latach od zakażenia, rozwinię się AIDS – choroba będąca konsekwencją zakażenia HIV, która może zagrażać Twojemu zdrowiu i życiu.

Wszystko więc zależy od Ciebie – czy skorzystasz z najlepszych dostępnych leków i opieki medycznej.

Warto wiedzieć!

Rozpoznanie zakażenia HIV jest możliwe dopiero wtedy, gdy wynik testu potwierdzenia (np. Western blot) jest dodatni.

Jeśli wykonałeś/wykonałaś tylko test przesiewowy (np. ELISA), to wynik dodatni (nieujemny) nie musi oznaczać, że jesteś zakażony/zakażona HIV – w celu rozpoznania zakażenia niezbędne jest wykonanie testu potwierdzenia!

Co zrobić w pierwszej kolejności?

Najważniejsze, aby zarejestrować się w poradni leczącej osoby zakażone HIV – nie jest potrzebne skierowanie.

Ich aktualną listę można znaleźć na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS (www.aids.gov.pl). Na jednej z pierwszych wizyt lekarz zleci Ci pobranie krwi – musi ocenić w jakim stanie znajduje się Twój układ odpornościowy (czyli sprawdzić liczbę limfocytów CD4), a także jak duża jest wiremia (ile wirusa jest w Twoim organizmie). Na tej podstawie podejmie decyzję, czy konieczne jest leczenie. Może się bowiem okazać, że lekarz zdecyduje, że terapia nie jest jeszcze potrzebna.

Nie martw się jeśli Twój znajomy miał podobną liczbę limfocytów CD4 i otrzymał leki, nie oznacza to, że Ty również ich potrzebujesz. Wszystko zależy od indywidualnej oceny Twojej sytuacji zdrowotnej dokonanej przez lekarza.

Obecnie nie ma leków, które są w stanie wyeliminować HIV z organizmu człowieka, ale dostępne preparaty bardzo skutecznie hamują namnażanie wirusa. U osób przyjmujących je regularnie wiremia jest niewykrywalna. Nie oznacza to jednak, że HIV nie ma w organizmie i że osoba taka nie może zakazić innych.

Czy muszę kogoś informować o swoim zakażeniu?

Zgodnie z obecnie obowiązującym prawem osoba zakażona HIV ma obowiązek poinformowania o swoim zakażeniu tylko obecnego partnera seksualnego.

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

Nie musisz informować swoich byłych partnerów seksualnych o tym, że Ty się zakaziłeś/zakaziłaś, jeśli jest to dla Ciebie zbyt trudne. Zastanów się jednak, czy nie warto ich przynajmniej jakoś zachęcić do wykonania testu w kierunku HIV.

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, traci szansę na leczenie.

Zastanów się dobrze, kiedy i czy w ogóle chcesz powiedzieć o swoim zakażeniu rodzinie, znajomym, przyjaciołom, współpracownikom...? Reakcja ludzi bywa różna, choć często lepsza niż mógłbyś/mogłabyś się spodziewać. W każdym razie zastanów się i nie działaj pochopnie.

Oczywiście nikt bez Twojej zgody nie może powiedzieć innym osobom o Twoim zakażeniu, ale jeśli sobie tego życzysz lekarz/psycholog/doradca ds. HIV/AIDS może być obecny przy takiej rozmowie. Może Ci to ułatwić przekazanie informacji o zakażeniu.

Nie musisz również 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 niebezpieczne interakcje ze stosowanymi przy znieczuleniu lekami. Lekarz i personel medyczny jest zobowiązany do zachowania tajemnicy lekarskiej i zawodowej.

Czy moje życie się zmieni?

Niestety tak. Po pierwsze, będziesz musiał/musiła w pewnym momencie zacząć przyjmować leki (ale osoby chore na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę i każdą inną chorobę również muszą brać leki). Po drugie, **podczas wszystkich kontaktów seksualnych musisz stosować prezerwatywę**. Jeżeli przyjmujesz środki psychoaktywne/anaboli, zawsze korzystaj z własnego jednorazowego sprzętu do iniekcji. 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 zmienią. Będiesz mógł/mogła wykonywać prawie każdą pracę¹, wszystko jeść, uprawiać sport, podróżować², a nawet mieć zdrowe i niezakażone HIV dzieci³.

- 1 Wyjątkiem jest przede wszystkim służba wojskowa żołnierzy zawodowych, gdzie w celu określenia fizycznej zdolności do wojskowej służby zawodowej test w kierunku HIV jest wymagany w momencie przyjmowania do służby oraz w ramach badań okresowych (stan na 27.01.2015).
- 2 Pobyty turystyczne (na okres krótszy niż 3 miesiące) są niezwykle rzadko utrudnione dla osób żyjących z HIV, pobyty dłuższe (związane z podjęciem studiów lub pracy) – znacznie częściej. Ale na szczęście dotyczy to niewielkiej liczby państw.
- 3 W przypadku takich planów skontaktuj się z lekarzem leczącym HIV.

Warto wiedzieć!

Podczas wszystkich kontaktów seksualnych musisz stosować prezerwatywę. Prezerwatywa nie tylko ogranicza ryzyko przeniesienia zakażenia HIV na inne osoby (nawet jeśli Twoja wiremia jest niewykrywalna), ale również zmniejsza ryzyko zakażenia innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową (np. kiłką, rzeżączką, chlamydią) oraz nadkażenia HIV. Nawet jeśli Twój partner/Twoja partnerka również jest zakażony/zakażona HIV, to powinniście stosować prezerwatywę, ponieważ w tym przypadku także może dojść do nadkażenia.

Nadkażenie to sytuacja, w której do organizmu osoby zakażonej HIV, dostaje się i zaczyna namnażać HIV o innym genotypie, nabyty od partnera/partnerki. U każdej osoby HIV zmienia się (mutuje), może też się stać odporny na część leków antyretrowirusowych. Jeżeli do Twojego organizmu przedostanie się inny jego rodzaj, może się okazać, że dotychczasowe leczenie przestanie być skuteczne, co zwiększa ryzyko szybszego rozwinięcia się AIDS.

Podczas kontaktu seksualnego z osobą niezakażoną pęktła prezerwatywa. Co robić?

Przede wszystkim poinformuj swojego partnera/partnerkę o zakażeniu (jeśli nie zrobiłeś/zrobiłaś tego wcześniej). Potem partner/partnerka musi zgłosić się do poradni/szpitala, gdzie lekarz oceni, czy powinno się rozpocząć profilaktykę poekspozycyjną (aktualną listę placówek znajdziesz na stronie www.aids.gov.pl). Profilaktyka po narażeniu na zakażenie

polega na tym, że osoba, do której organizmu dostanie się HIV, zaczyna przyjmować leki antyretrowirusowe (ale najczęściej inne niż osoba żyjąca z HIV, z którą taka osoba miała kontakt). **W tej sytuacji najważniejszy jest czas – jeśli zaczniesz się przyjmować leki w ciągu kilku godzin od ekspozycji, ryzyko zakażenia znacznie się zmniejsza.**

Pamiętaj jednak, że ostateczną decyzję, czy należy podać leki osobie, która miała kontakt z wirusem, podejmuje lekarz.

Leczenie osób zakażonych HIV – czy za wizyty u lekarza i leki trzeba płacić?

Nie. Jeśli masz polskie obywatelstwo i ubezpieczenie w Polsce, zarówno wizyty u lekarza, jak i leki są bezpłatne. Leki otrzymasz na miejscu – w poradni lub w aptece szpitalnej. A więc nie musisz chodzić do aptek ogólnodostępnych (i nie musisz obawiać się, że ktoś dowie się o Twoim zakażeniu). Jeśli natomiast nie masz ubezpieczenia – zgłoś się do powiatowego urzędu pracy lub ośrodka pomocy społecznej. Jego pracownicy pomogą Ci się ubezpieczyć, dzięki czemu bez przeszkód zgłosisz się do lekarza.

Co z niepożądanymi działaniami leków antyretrowirusowych?

Leki na HIV, tak samo jak każde inne, mają niepożądane działania. Obecnie każdego roku są wprowadzane do użycia nowe, coraz bezpieczniejsze preparaty. O doborze leków decyduje lekarz – jeśli jednak będziesz źle tolerować leczenie, porozmawiaj z nim o tym.

Nigdy nie odstawiaj leków na własną rękę!

Skuteczność leczenia (a więc wzrost liczby limfocytów CD4 i zmniejszenie liczby kopii wirusa we krwi) zależy od regularności przyjmowania leków (adherencji). Ich codzienne i systematyczne przyjmowanie wpłynie na poprawę Twojego stanu zdrowia. Jeśli będziesz przyjmować preparaty nieregularnie i odstawiać leki, terapia będzie nieskuteczna. Co gorsze, może dojść do rozwoju lekooporności – wirus stanie się oporny na dotychczas podawane leki. Wymusi to zmianę leczenia, a że nie ma nieskończenie dużej liczby preparatów, to w pewnym momencie może okazać się, że nie ma już leku, który mógłby Ci pomóc!

Jestem załamany/załamana, że jestem zakażony/zakażona 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 już terapii i szansę ochrony najbliższej Ci osoby.

Ale jeśli odczuwasz smutek, złość, ogólną niechęć do życia i wszystko jest Ci obojętne, zastanów się, czy nie warto udać się do psychologa. Mimo skutecznego leczenia, które pozwala osobie zakażonej 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/a. Czasem warto porozmawiać z psychologiem. Pozwoli to na odreagowanie złych emocji. W części poradni w Polsce przyjmują psychologowie, którzy na co dzień pracują z osobami zakażonymi HIV, dzięki czemu łatwiej będzie Ci z nimi porozmawiać. Mogą Ci pomóc w rozwiązaniu problemów wynikających z zakażenia.

Więcej informacji znajdziesz w publikacji *Życ z wirusem... Poradnik dla osób żyjących z HIV* pod redakcją dr n. med. Doroty Rogowskiej-Szadkowskiej (do pobrania ze strony www.aids.gov.pl, zakładka Publikacje).

Notatki

Istnieje możliwość zadawania szczegółowych pytań przez Poradnię Internetową HIV/AIDS: poradnia@ aids.gov.pl lub Telefon Zaufania HIV/AIDS: **801 888 448*** i **22 692 82 26**.

Więcej informacji o HIV, AIDS, wykonaniu testu diagnostycznego i leczeniu znajduje się na stronie internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS – www.aids.gov.pl

* połączenie płatne tylko za pierwszą minutę