

---

# HIV

wszystko co warto wiedzieć!

---



NAUKOWE KOŁO SEKSUOLOGII  
UNIWERSYTETU GDAŃSKIEGO



**Redakcja:** Paulina Damps, Magdalena Dalmata

**Korekta:** Mikołaj Włoch, Daria Dziewulska

**Oprawa graficzna:** Nel Gadyńska

Materiał powstał pod opieką naukową dr Joanny Główczewskiej.

### **Oryginalne grafiki zostały zaprojektowane przez:**

- **pikisuperstar** (<https://www.freepik.com/pikisuperstar>)
- **freepik** (<https://www.freepik.com/freepik>)
- **brgfx** (<https://www.freepik.com/brgfx>)
- **starline** (<https://www.freepik.com/starline>)
- **storyset** (<https://www.freepik.com/storyset>)

### **Gdzie możecie nas znaleźć?**

- **strona internetowa** (<https://nksarsamandi.ug.edu.pl>)
- **instagram** (<https://www.instagram.com/nksarsamandi>)
- **facebook** (<https://www.facebook.com/arsamandiug>)

Gdańsk, 2022



---

# Cześć!

---

Jako **Naukowe Koło Seksuologii “Ars Amandi”**, które za główny postulat, manifestowany nawet w samej nazwie organizacji, obiera sobie **“sztukę kochania”** lub **“sztukę miłości”**, przedstawiamy Wam materiał, który przede wszystkim ma **zachęcać do zgłębiania sztuki kochania samych siebie**.

W obecnym świecie naprawdę **trudno jest dbać o swój dobrostan**. Żyjemy w nieustannym pośpiechu, gonimy za swoimi (lub cudzymi) marzeniami, świat stoi dla nas otworem i ma dla nas nieskończoną liczbę możliwości. A w tym wszystkim jesteśmy my – **zatroskani o wszystko wokół, tylko nie o siebie**.

Wierzymy, że **edukacja seksualna jest nierozdzielnie powiązana z edukacją zdrowotną**, a seksualność jest jednym z kluczowych elementów naszej tożsamości, jak również prawidłowego funkcjonowania. Seksualność wcale nie zaczyna się i nie kończy w łóżku – to aspekt naszego życia, który dotyka zarówno ciała, jak i umysłu. Dlatego wydajemy publikację, która porusza najważniejsze i najbardziej podstawowe elementy samodbania i wczesnej profilaktyki. Staraliśmy\_łyśmy się używać jak najbardziej **inkluzywnego języka**, aby każdy\_a czuł\_a, że ten materiał został napisany właśnie dla niego\_iej. Używamy także zwrotów niedyskryminujących jak “osoba z penisem” czy “osoba z pochwą”, aby nikt nie czuł się wykluczony.

**Dbajcie o siebie i badajcie się regularnie!**

---

# Zanim zaczniesz...

---

## Co oznacza zapis z podkreślnikiem ( \_ )?

Chcemy w ten sposób zwrócić się do wszystkich osób, niezależnie od używanej przez daną osobę formy gramatycznej. Oprócz formy męskiej i żeńskiej, niektóre osoby (np. niebinarne) używają form nijakich lub symbolu „x”.

Przykład: on\_a może oznaczać on, ona, ono, onx.

## Co oznacza zapis „osoba z penisem/pochwą”?

Tematy, o których piszemy w broszurce dotyczą nas wszystkich. Zdajemy sobie sprawę, że wśród odbiorców oprócz osób **cis płciowych\*** są również osoby **transpłciowe\*** oraz **niebinarne\***.

W związku z tym zdecydowaliśmy się na posługiwanie się pojęciami:

- **osoba z penisem** – mamy tutaj na myśli wszystkie osoby posiadające penisa, a mogą to być np.: cis mężczyźni, trans kobiety albo osoby niebinarne;
- **osoba z pochwą/macicą** – mamy tutaj na myśli wszystkie osoby posiadające te narządy np.: cis kobiety, trans mężczyźni, osoby niebinarne.

Wierzymy, że używając inkluzywnego języka stwarzamy bezpieczną, wolną od dyskryminacji przestrzeń dla nas wszystkich.

---

\*osoby cis płciowe – ich tożsamość płciowa jest taka sama, jak płeć nadana im przy urodzeniu;

\*osoby transpłciowe – ich tożsamość płciowa różni się od płci nadanej im przy urodzeniu;

\*osoby niebinarne – są to osoby, które nie są wyłącznie i w pełni kobietą lub w pełni mężczyzną;

---

# Czym jest AIDS, a czym jest HIV?

---

**HIV** (Human Immunodeficiency Virus) to **ludzki wirus niedoboru odporności**, który atakuje i niszczy nasz układ odpornościowy. Nielezione zakażenie wirusem HIV prowadzi do **zespołu nabytego niedoboru odporności**, w skrócie **AIDS** (Acquired Immunodeficiency Syndrome).

Organizacja **UNAIDS** szacuje, że w 2021 roku z wirusem HIV żyło na świecie **38,4 miliona** osób, a **650 tysięcy** ludzi zmarło z powodu AIDS. W Polsce w 2021 r. rozpoznano **994** nowe przypadki zakażeń wirusem HIV oraz aż **39** nowych zachorowań na AIDS. Dodatkowo, odnotowano także **9 zgonów** osób chorych na AIDS. Biorąc pod uwagę te statystyki, trzeba zaznaczyć, że niewiele osób wykonuje badania profilaktyczne, a przy obecnym rozwoju medycyny, nie powinno być na świecie nowych przypadków zachorowań na AIDS.

**Kampania ProjektTest**, której głównym celem jest zachęcanie do badań profilaktycznych, podaje, że ponad 50% osób żyjących w Polsce z wirusem HIV, nie jest świadoma swojego zakażenia. Warto zauważyć, że to jeden z większych odsetków w Unii Europejskiej.

Należy wspomnieć również o tym, że eksperci uważają powyższe statystyki za niedoszacowane m.in. ze względu na pandemię COVID-19. Możemy więc przypuszczać, że zakażeń i zachorowań było więcej.

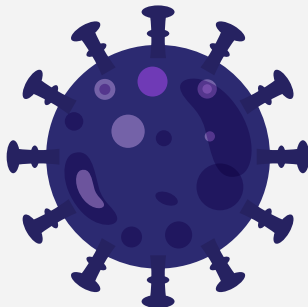
---

# Objawy i przebieg zakażenia wirusem HIV

---

Nieleczone zakażenie wirusem ma kilka etapów:

- Początkowe objawy bardzo **przypominają grypę** lub zwykłe przeziębienie: **gorączka**, **zmęczenie**, **bóle głowy**, **nudności**, **biegunka**, **ból mięśni**. Mogą przez to zostać mylnie zinterpretowane lub zbagatelizowane.
- Następnie, wirus przez pewien czas pozostaje **w postaci utajonej**, podczas której **nie występują żadne objawy**. Osoby zakażone mogą nawet przez 10-12 lat nie wiedzieć, że żyją z wirusem HIV, przenosząc go na inne osoby.
- Ostatnim etapem jest **zespół nabytego niedoboru odporności** (AIDS), który obejmuje różne infekcje i nowotwory, atakujące praktycznie bezbronny organizm.



---

# Drogi zakażenia wirusem HIV

---

<b>Wirusem HIV można zakazić się poprzez:</b>	
<b>kontakty seksualne</b> (analne, oralne*, dopochwowe)	kontakt ze spermą, preejakulatem, śluzem z pochwy
<b>krew</b>	kontakt ze śluzówką oka, nosa, jamy ustnej, narządami płciowymi, świeżymi ranami; korzystanie ze wspólnej igły lub strzykawki (np. podczas wykonywania tatuażu niesterylnym sprzętem)
<b>kontakt matki nosicielki z dzieckiem</b> (w przypadku, kiedy kobieta nie przyjmuje leków)	do zakażenia może dojść w trakcie ciąży, porodu, karmienia piersią (przez mleko matki)

\*odnotowano również przypadki zakażenia się wirusem HIV poprzez kontakty oralne

---

# Jak nie można się zakazić?

---

**Do zakażenia nie może dojść poprzez:**

- ślinę, kał, mocz, łzy, pot,
- korzystanie ze wspólnej toalety,
- kąpiel w basenie,
- korzystanie ze wspólnych naczyń,
- podanie ręki,
- pocałunek,
- przebywanie blisko siebie,
- przez owady (w tym komary) i zwierzęta.

Należy pamiętać, że w podanych sytuacjach wykluczamy kontakt z materiałem zakaźnym – czyli osoby nie mają aktualnie żadnych ran ani uszkodzeń, przez które mogłoby dojść do zakażenia.





---

# Czy z HIV można żyć?

---

Wiele osób nadal żyje w przekonaniu, że dodatni wynik testu na HIV oznacza wyrok. Tymczasem **zakażenie HIV nie równa się AIDS!** Obecnie stosuje się terapię antyretrowirusową, która pozwala nosicielom HIV na zdrowe i długie życie, a osoby regularnie przyjmujące leki nie przenoszą wirusa na innych. Systematyczne badania dają także prawie 100% pewności powstrzymania rozwoju AIDS. Dodatkowo, dzięki leczeniu, osoby w ciąży są w stanie urodzić zdrowe dziecko!

Obecnie jednak, do zdiagnozowania zakażenia często dochodzi bardzo późno – już na początku fazy AIDS. Znacznie mniejsza to skuteczność terapii, dlatego wczesna profilaktyka jest tak ważna.

**Terapia osób z HIV jest w Polsce w 100% refundowana.**



---

# Jak możemy się chronić przed zakażeniem?

---

Najefektywniejszą formą ochrony przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową – w tym wirusem HIV – jest stosowanie **prezerwatywy** lub **chusteczki lateksowej** podczas stosunku. Przy prawidłowym stosowaniu prezerwatywa daje prawie 100% ochronę przed zakażeniem.

## **PEP - profilaktyka poekspozycyjna**

Polega ona na jak **najszybszym przyjęciu leków antyretrowirusowych po zdarzeniu ryzykownym**, w celu uniknięcia zakażenia wirusem HIV. Stosuje się ją na przykład w przypadku **gwałtu, ryzykownego kontaktu seksualnego z osobą seropozytywną** (nosiцеlem wirusa HIV) lub **ukłuciem się** igłą nieznanego pochodzenia itd.

Bardzo istotny jest czas przyjęcia pierwszej dawki leku. Najlepiej zrobić to **2-3 godziny po zdarzeniu**, ale terapia będzie skuteczna także **do 72 godzin po kontakcie**. W szczególnych przypadkach stosuje się ją nawet powyżej tego czasu. Następnie, przez 28 dni przyjmuje się leki.

W przypadku ekspozycji wypadkowej, np. gwałtu, profilaktyka poekspozycyjna jest w pełni refundowana. W takiej sytuacji należy zgłosić przestępstwo na policji oraz udać się jak najszybciej do szpitala zakaźnego prowadzącego terapię antyretrowirusową.

**Listę takich miejsc można znaleźć na stronie:**

[https://aids.gov.pl/co\\_robic/](https://aids.gov.pl/co_robic/)

W pozostałych przypadkach ekspozycji istnieje możliwość odpłatnego przyjęcia leków. Są to jednak koszty rzędu tysiąca złotych.

## **PrEP - profilaktyka przedekspozycyjna**

Jest to **regularne przyjmowanie leków zmniejszających ryzyko zakażenia się wirusem HIV**. Leki te stosuje się zanim dojdzie do narażenia na zakażenie (np. przed seksem) oraz przez jakiś czas po ekspozycji. PrEP jest zalecany dla osób, u których występuje wyższe ryzyko zakażenia, np. osób świadczących usługi seksualne, osób uprawiających seks bez prezerwatywy z partnerem\_ką o nieznanym stanie zdrowia, osób zażywających narkotyki czy takich, których partner\_ka zażywa narkotyki lub ma HIV a jego\_jej terapia antyretrowirusowa nie jest stabilna (zauważalne są skoki wirusa).

Obecnie w Polsce nie ma refundacji dotyczących PrEP. Koszt miesięczny takiej terapii to około 130-150zł.

---

# Gdzie i kiedy się zbadać?

---

W **Punkcie Konsultacyjno-Diagnostycznym** możesz **bezpłatnie, anonimowo i bez skierowania wykonać test** na obecność przeciwciał anty-HIV, skierowanych przeciwko wirusowi i produkowanych przez układ odpornościowy człowieka zakażonego HIV.

Jednak, wyprodukowanie przeciwciał w takiej ilości, żeby mogły być wykryte, wymaga czasu. Z tego powodu, najlepiej, by od ostatniego momentu, w którym mogło dojść do zakażenia, do zrobienia testu **minęły 3 miesiące**. Warto wiedzieć, że istnieją jednak mniej powszechne testy, które można zrobić już po 2-8 tygodniach. Wszelkich informacji, dopasowanych do Twojego indywidualnego przypadku, udzielą Ci pracownicy\_czki PKD.

Podczas wizyty w PKD, pracownik\_czka udzieli Ci ogólnych informacji o HIV i AIDS, przeprowadzi z Tobą wywiad dotyczący zdrowia i nada Ci indywidualne hasło do osobistego odbioru wyników, co zapewni anonimowość. W PKD nie ma konieczności pokazywania dowodu osobistego.

Wykonanie testu wymaga pobrania niewielkiej próbki krwi (nie trzeba być jednak na czczo). Czas oczekiwania na **wynik wynosi od jednego do kilku dni**. Wynik dodatni nie jest wynikiem ostatecznym i zawsze wymaga dodatkowych testów potwierdzających. Natomiast wynik ujemny, jeśli został wykonany w odpowiednim odstępie od ostatniego kontaktu ryzykownego, oznacza brak zakażenia. **Ale pamiętaj, by nie zaniechać profilaktyki, bo wynik ujemny nie oznacza bezpieczeństwa do końca życia!**

Oprócz testów na HIV, punkty oferują czasem badania w kierunku wirusa zapalenia wątroby typu C (HCV) oraz kiły.

**Listę PKD znajdziesz na stronie:**

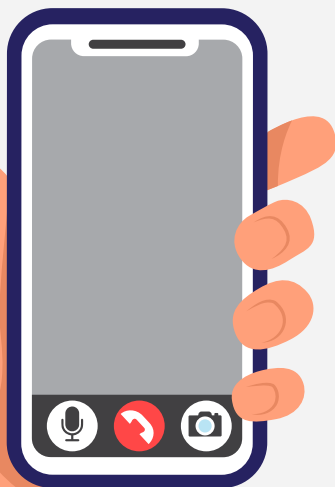
<https://aids.gov.pl/pkd/>

Ponadto, istnieje również możliwość zamówienia testu do domu (również najlepiej 12 tygodni po ostatnim kontakcie niosącym ryzyko). Dzięki temu, zbadamy się samodzielnie, anonimowo i bezpłatnie, a wynik otrzymamy już po 15-30 minutach.

**W tym celu należy zadzwonić na infolinię:**

800 14 14 23

Telefony są odbierane od poniedziałku do piątku między godziną 16:00 a 20:00. Płatna jest tylko pierwsza minuta rozmowy.



**Więcej informacji znajdziesz na stronie:**

<https://www.projekttest.pl/>

**Telefony zaufania HIV/AIDS:**

22 692 82 26

801 888 448

Warto wiedzieć, że testy na **obecność wirusa HIV wykonuje się także u każdego\_j potencjalnego\_j krwiodawcy\_czyni**. U tych osób, oddana krew zostaje bezpłatnie zbadana także w kierunku zakażenia **wirusem zapalenia wątroby typu B (HBV)**, **wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV)** lub **krętkiem bladym** (wywołującym kiłę). Zostaniesz poinformowany\_a, jeżeli którykolwiek test wypadnie dodatnio, a zakażona krew nie zostanie wydana do leczenia. Żeby wynik był wiarygodny, również musi upłynąć 3 miesiące od ostatniego kontaktu ryzykownego.



---

# Literatura

---

1. Długołęcka, A., Loewe, A., Pozdał, M., Rubik, A. (2018). #sexedpl. Rozmowy Anji Rubik o dojrzeniu, miłości i seksie. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
2. Edukacja. <https://www.projekttest.pl/>. Dostęp 5.11.2022.
3. Global HIV statistics.  
[https://www.unaids.org/sites/default/files/media\\_asset/UNAIDS\\_FactSheet\\_en.pdf](https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/UNAIDS_FactSheet_en.pdf). Dostęp 5.11.2022.
4. HIV/AIDS. [https://www.who.int/health-topics/hiv-aids#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/hiv-aids#tab=tab_1).  
Dostęp 5.11.2022.
5. PODSTAWOWE INFORMACJE O HIV I AIDS.  
[https://aids.gov.pl/hiv\\_aids/podstawowe\\_informacje/](https://aids.gov.pl/hiv_aids/podstawowe_informacje/). Dostęp 5.11.2022.
6. Zakażenia HIV i zachorowania na AIDS w Polsce w latach 1996-2020.  
[http://wwwold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/hiv\\_aids/index.htm?fbclid=IwAR0YCT3dcTYCT3dcTWoGZAAlpVTX0eLpb0egIVFKv-i-cGS1-BVJHxrzYXAlmD2OpM](http://wwwold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/hiv_aids/index.htm?fbclid=IwAR0YCT3dcTYCT3dcTWoGZAAlpVTX0eLpb0egIVFKv-i-cGS1-BVJHxrzYXAlmD2OpM).  
Dostęp 5.11.2022.
7. Zostań honorowym krwiodawcą (05.11.2022).  
<https://krew.gda.pl/kto-moze-zostac-dawca,127,pl.html?fbclid=IwAR0YCT3dcTYCT3dcTWoGZAAlpVTX0eLpb0egIVFKv-i-cGS1-BVJHxrzYXAlmD2OpM>. Dostęp 5.11.2022.

---

# Czego można się dowiedzieć?

---

- Czym są HIV i AIDS?
- Jakie są objawy zakażenia wirusa HIV?
- W jaki sposób można się zakazić HIV?
- Jak możemy się chronić przed zakażeniem HIV?
- Gdzie można wykonać test na HIV?
- Czy z HIV można żyć?