

# Profilaktyka HIV/AIDS w Gminie Lyski

Liczba zakażeń HIV rośnie w Polsce z roku na rok. W 2022 roku odnotowano rekordowe 2384 nowe przypadki.



Wygląda na to, że w 2023 roku liczba ta będzie jeszcze wyższa. Ubiegły rok, rekordowy jeśli chodzi o liczbę nowo zdiagnozowanych zakażeń HIV w skali kraju, na Śląsku przyniósł 68 przypadków. Niewiele, ale warto pamiętać, że przed pandemią COVID-19 w województwie odnotowywano o wiele bardziej niepokojące liczby. Na przykład w 2019 roku stwierdzono 233 nowe zakażenia, czyli blisko 15% przypadków HIV w skali całego kraju. Co się zmieniło? Czy rzeczywiście tak rzadko zdarzają się teraz nowe zakażenia, czy może spadła liczba wykonywanych na Śląsku testów? Dziś nie ma na to pytanie odpowiedzi. Pewne jest natomiast, że społeczeństwo wie o HIV zdecydowanie za mało i dlatego zbyt często lekceważy zagrożenie. Z tego właśnie powodu Gmina Lyski przystąpiła do realizacji projektu pn. „Profilaktyka HIV/AIDS w Gminie Lyski”, który przybliży mieszkańcom zagadnienia z zakresu HIV/AIDS. Realizację projektu umożliwił grant przyznany w konkursie Pozytywnie Otwarci.

W ramach projektu prowadzone będą działania edukacyjne, dzięki którym każdy mieszkaniec gminy będzie miał szansę dowiedzieć się wszystkiego, co wiedzieć powinien o profilaktyce HIV. Od młodzieży szkolnej, która będzie uczestniczyć w zajęciach edukacyjnych, przez ich nauczycieli i wychowawców, użytkowników internetu, klientów Urzędu Gminy – projekt jest skierowany do wszystkich. Na stronie internetowej Urzędu Gminy [www.lyski.pl](http://www.lyski.pl) znajdują się materiały dotyczące profilaktyki HIV, a w samym Urzędzie Gminy Lyski pojawi się stoisko z materiałami edukacyjnymi.

Zachęcamy do śledzenia portali społecznościowych gminy, gdzie sukcesywnie publikowane będą materiały.

Realizacja projektu odbywa się we współpracy ze specjalistą chorób zakaźnych dr Elżbietą Mularską, asystentem w Oddziale Obserwacyjno-Zakaźnym oraz Poradni Diagnostyki i Terapii AIDS w Szpitalu Specjalistycznym w Chorzowie.



Mając na uwadze wzrastającą w ostatnim czasie w Polsce liczbę zakażeń HIV Gmina Lyski podejmuje działania, mające na celu szerzenie wiedzy na jego temat, choroby AIDS oraz profilaktyki i ochrony zdrowia w tym zakresie. Rzetelna informacja może pomóc w walce z wirusem, wcześniej rozpoznać zakażenie, szybciej leczyć osoby z HIV, ograniczyć liczbę nowych zakażeń i co najważniejsze zmniejszyć stygmatyzację z powodu tej choroby.

Szczegółowe informacje dot. projektu dostępne są na stronie [www.lyski.pl](http://www.lyski.pl) w zakładce Ochrona Zdrowia - „Profilaktyka HIV/AIDS w Gminie Lyski”.

#### CO TO JEST HIV?

Zakażenie HIV oznacza, że w organizmie człowieka znajduje się wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności. Wirus mnoży się (replikuje) i niszczy układ odpornościowy zakażonej osoby, który po pewnym czasie przestaje chronić organizm przed chorobami. Zakażenie HIV przez wiele lat nie daje charakterystycznych objawów. Jeśli nie zrobi się testu diagnostycznego można nawet przez 10-12 lat nie wiedzieć o tym, że uległo się zakażeniu. Osoba, która nie wie, że żyje z HIV, może zachorować na AIDS. Może też nieświadomie zakażać innych.

#### CO TO JEST AIDS?

Nieleczone zakażenie HIV prowadzi do rozwoju AIDS, czyli zespołu nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności. AIDS to końcowy etap NIELECZONEGO zakażenia HIV. To zespół chorób-występujących u osób żyjących z HIV. Zaliczamy do niego różne infekcje (wirusowe, bakteryjne, grzybicze, pierwotniakowe) i nowotwory. AIDS zwykle diagnozujemy po kilku latach trwania infekcji HIV u osób, które nie wiedzą o swoim zakażeniu lub nie są leczone. Osoby, które wiedzą o swoim zakażeniu

objęte są terapią antyretrowirusową, która zapobiega wystąpieniu AIDS. Dlatego warto się testować!

### JAK HIV PRZENOSI SIĘ Z JEDNEJ OSOBY NA DRUGĄ?

HIV przenosi się 3 drogami:

1. przez kontakty seksualne. Mamy kilka możliwości zapobiegania zakażenia tą drogą. Pierwszą z nich jest stosowanie prezerwatywy. Udowodniono, że prezerwatywa znacznie zmniejsza ryzyko zakażenia HIV, jeśli m.in. są spełnione następujące warunki: jest dobrej jakości, została właściwie założona, jest od początku do końca stosunku na swoim miejscu, nie pękła i nie zsunęła się. Profilaktyczne przedekspozycyjne stosowanie leków antyretrowirusowych (PREP) u niezakażonej HIV osoby zanim dojdzie do ekspozycji (czyli ryzykownego zachowania) oraz poekspozycyjne profilaktyczne stosowanie leków antyretrowirusowych (PEP) to kolejne wysoce skuteczne sposoby zapobiegania zakażeniu. Więcej informacji na temat PREP można znaleźć na stronie: [www.prep.edu.pl](http://www.prep.edu.pl)
2. przez krew – gdy zakażona wirusem HIV krew dostanie się na uszkodzoną skórę, na błonę śluzową np. do oka, nosa, jamy ustnej, na narządy płciowe lub zostanie wstrzyknięta podczas używania zabrudzonych krwią igieł i strzykawek np. do podawania środków odurzających, anaboliów w zastrzykach lub używania brudnych narzędzi medycznych i kosmetycznych (w czasie wykonywania tatuażu, piercingu, manicure itp.)
3. podczas ciąży, porodu lub karmienia piersią z matki HIV+ na jej dziecko. Dlatego kobiety planujące ciążę lub będące w ciąży powinny wykonać test w kierunku HIV (ginekolog ma obowiązek zaproponować to badanie dwukrotnie po rozpoznaniu ciąży i w 3. trymestrze), zalecane jest, aby test wykonał również ojciec dziecka i partner ciężarnej. Po rozpoznaniu zakażenia HIV u ciężarnej, aby zapobiec zakażeniu dziecka rozpoczynamy leczenie przeciwwirusowe u matki. W codziennych kontaktach towarzyskich i zawodowych nie ma ryzyka przeniesienia HIV.

### KTO MOŻE ZAKAŻIĆ SIĘ HIV LUB MIEĆ AIDS?

Każdy, bez względu na pochodzenie rasowe, religię lub orientację seksualną, jeśli prowadzi życie seksualne lub ma kontakt z zakażoną HIV krwią może nabyć zakażenie HIV. Ani płeć, ani wiek, ani wykonywany zawód czy spełniane powołanie nie chronią przed zakażeniem. Przed zakażeniem chroni znajomość dróg zakażenia i stosowanie metod zmniejszających ryzyko zakażenia.

### CZY HIV MOŻE PRZETRWAĆ POZA ORGANIZMEM CZŁOWIEKA?

HIV jest wirusem, który do replikacji potrzebuje organizmu człowieka. Poza organizmem szybko ginie (90 do 99% wirusów ginie w temperaturze otoczenia w ciągu kilku godzin). Niszczą go wszelkie środki dezynfekcyjne. Ginie w wyższych temperaturach (powyżej 56°C w ciągu 30 minut, w 100°C – natychmiast).

### JAK MOŻE DOJŚĆ DO ZAKAŻENIA HIV?

HIV przenosi się wyłącznie z człowieka na człowieka. Do zakażenia dochodzi, gdy płyny ustrojowe zawierające wirusa, takie jak:

- krew lub każda wydzielina z widoczną domieszką krwi (np. ślina z krwią, wymiociny z krwią),
- sperma, preejakulat, wydzielina żeńskich narządów płciowych,
- mleko matki żyjącej z HIV, przedostaną się do organizmu drugiej osoby przez błony śluzowe (śluzówki, np. oka, jamy ustnej, narządów płciowych, odbytu itp.) lub uszkodzoną skórę.

### TESTY NA HIV. W JAKI SPOSÓB USTALA SIĘ ROZPOZNANIE ZAKAŻENIA HIV?

Aktualnie w diagnostyce zakażenia HIV wykorzystuje się testy IV generacji, które oprócz przeciwciał anty HIV, wykrywają również jeden z antygenów wirusa. Każdy dodatni lub wątpliwy test przesiewowy wymaga potwierdzenia dodatkowym testem (test Western Blot, test metodą PCR). Krew na test pobiera się z żyły lub opuszki palca. Do badania nie trzeba być na czczo. Wynik jest gotowy do odebrania – w zależności od punktu – nazajutrz lub po kilku dniach. Istnieją również szybkie testy (testy III generacji), które wykrywają jedynie przeciwciała anty HIV, gdzie wynik otrzymujemy w ciągu kilku minut.

### KTO POWINIEN ZROBIĆ TEST W KIERUNKU HIV

Test w kierunku HIV powinien wykonać każdy, kto:

1. kiedykolwiek miał kontakt seksualny przynajmniej z jedną osobą, która:
  - 1) nie wykonała testu w kierunku HIV i nie wie, czy jest zakażona czy nie,
  - 2) jest zakażona HIV, a kontakt odbył się bez prezerwatywy lub uległa ona uszkodzeniu,
  - 3) miała wielu partnerów/wiele partnerek seksualnych,
  - 4) przyjmowała narkotyki w zastrzykach,
2. podczas kontaktów seksualnych nie stosował zawsze prezerwatyw (w tym podczas kontaktów oralnych),
3. przebył chorobę przenoszoną drogą płciową,

4. przyjmował jakąkolwiek substancję (narkotyki, anaboliki) w iniekcjach i używał do tego sprzętu, z którego korzystały inne osoby,
5. wykonywał np. tatuaż lub piercing (kolczykowanie) przy użyciu niesterylnego sprzętu,
6. miał kontakt z cudzą krwią, która znalazła się na uszkodzonej skórze lub błonach śluzowych,
7. stracił kiedykolwiek kontrolę nad swoim zachowaniem (pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków zmieniających świadomość) i mógł znaleźć się w opisanych powyżej sytuacjach. Wchodząc w nowy związek warto razem z partnerem/partnerką wykonać test na HIV (nawet jeśli zna się tę osobę bardzo dobrze). Wykonanie testu to jedyny sposób sprawdzenia, czy ktoś nie jest zakażony HIV.

### CO OZNACZA UJEMNY WYNIK TESTU W KIERUNKU HIV?

Wynik ujemny (negatywny/niereaktywny) testu przesiewowego oznacza, że w badanej krwi nie znaleziono przeciwciał przeciw wirusowi HIV ani antygenu wirusa. Jeśli przez 6 tygodni poprzedzających wykonanie testu nie było żadnych sytuacji, które mogłyby doprowadzić do zakażenia HIV, to wynik ujemny oznacza, że badana osoba nie jest zakażona HIV. Jeżeli jednak nie minęło jeszcze 6 tygodni od ostatniej ryzykownej sytuacji, to wynik nie jest pewny i należy powtórzyć badanie po tym okresie.

### CO OZNACZA DODATNI WYNIK TESTU W KIERUNKU HIV?

#### **Dodatni wynik testu przesiewowego**

Może zdarzyć się, że niezakażona HIV osoba otrzyma wynik dodatni (pozytywny/reaktywny) w teście przesiewowym. Taka sytuacja może być spowodowana ciężą, ostrymi infekcjami wirusowymi, szczepieniami, chorobami autoimmunologicznymi i in. Dodatni wynik testu przesiewowego nie jest ostatecznym wynikiem, zawsze musi zostać sprawdzony przy pomocy testu potwierdzenia (Western blot, PCR). Takie testy wykonuje kilka specjalistycznych laboratoriów w Polsce. Nie powinno się wykonywać testu potwierdzenia bez wcześniejszego wykonania testu przesiewowego.

#### **Dodatni wynik testu potwierdzenia**

Ten wynik informuje, że u badanej osoby rozpoznano zakażenie HIV. Należy niezwłocznie zgłosić się do poradni prowadzącej leczenie ARV. Rejestracja nie wymaga skierowania. Lista placówek znajduje się na stronie internetowej [www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl). (najbliższa: Szpital Specjalistyczny w Chorzowie, Poradnia Diagnostyki i Terapii AIDS, ul Zjednoczenia 10; telefon 32 34 63 619. Osoba, u której potwierdzono zakażenie ma obowiązek poinformowania o nim swojego partnera/partnerki seksualnej. Zaleca się, aby osoby zakażone HIV podczas wszystkich kontaktów seksualnych stosowały prezerwatywę.

### JAKIE SĄ OBJAWY ZAKAŻENIA HIV?

HIV przez długi czas (średnio około 10 lat) może nie dawać żadnych objawów. U części osób po około 2 tygodniach od zakażenia pojawiają się wprawdzie objawy tak zwanej pierwotnej infekcji HIV, ale są bardzo niespecyficzne (gorączka, złe samopoczucie, bóle mięśni, powiększone węzły chłonne, wysypka) i nawet specjaliście trudno je powiązać z zakażeniem HIV. Na dodatek w tym czasie testy poszukujące przeciwciał przeciwko wirusowi HIV mogą być ujemne.

Po latach trwania zakażenia zaczynają pojawiać się objawy, które wywołuje sam wirus. Ale nie jest tak, że u wszystkich zakażonych osób objawowy okres zakażenia zaczyna się od takich samych objawów. To sprawia, że nawet lekarze mają kłopoty z powiązaniem dolegliwości i objawów występujących u pacjenta z zakażeniem HIV.

### JAK NIE ZAKAŻĘ SIĘ WIRUSEM HIV?

Wirusem HIV nie zakażesz się:

- mieszkając pod jednym dachem lub ucząc się razem z osobą żyjącą z HIV przy zachowaniu podstawowych zasad higieny,
- korzystając ze wspólnych talerzy, szklanek, sztućców,
- korzystając z tej samej łazienki (należy jednak używać własnej szczoteczki do zębów i maszynki do golenia)
- korzystając ze wspólnej toalety,
- uprawiając sport, np. na basenie,
- poprzez ukłucie przez komara lub kleszcza.

### RYZYKO ZAKAŻENIA

W życiu codziennym ryzykowne są te sytuacje, podczas których dochodzi do kontaktu uszkodzonej skóry lub błon śluzowych z płynami ustrojowymi przenoszącymi wirusa, np. krwią innej osoby. Dlatego pamiętaj:

- zachowaj ostrożność, gdy ktoś się skaleczy - postaraj się nie mieć kontaktu z krwią (jeśli masz załóż rękawiczki) lub poszukaj kogoś przygotowanego do udzielenia pomocy, np. pielęgniarki,
- wykonuj zabiegi kosmetyczne i tatuaż tylko u wykwalifikowanych osób, w sprawdzonych miejscach. Pytaj, czy

---

używane narzędzia są sterylne. Jeśli okaże się, że nie - zrezygnuj z zabiegu!

- nie pożyczaj maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych.

#### KONTAKTY INTYMNE - SYTUACJE BEZPIECZNE I RYZYKOWNE

Przytulanie się jest bezpieczne, podobnie trzymanie się za ręce lub głaskanie. Nie trzeba również martwić się buziakami czy pocałunkami - ślina nie jest zakaźna!

NIKT NIE PODEJMUJE WSPÓŁŻYCIA SEKSUALNEGO Z ZAMIAREM ZAKAŻENIA SIĘ HIV, ALE DO WIĘKSZOŚCI ZAKAŻEŃ DOCHODZI WŁAŚNIE TĄ DROGĄ. RYZYKO ZAKAŻENIA HIV I INNYMI CHOROBAМИ PRZENOSZONYMI DROGĄ PŁCIOWĄ JEST TYLKO JEDNYM Z POWODÓW, DLA KTÓRYCH TRZEBA PRZEMYŚLEĆ, CZY TO JEST TEN WŁAŚCIWY MOMENT NA ROZPOCZYNANIE ŻYCIA SEKSUALNEGO, CZY MOŻE WARTO POCZEKAĆ. NIE POZWÓL NIKOMU WYWIERAĆ NACISKU LUB DECYDOWAĆ ZA CIEBIE.

Zachowania ryzykowne, które mogą skończyć się zakażeniem HIV, to zwykle konsekwencja braku wiedzy na ten temat lub ignorowania ryzyka. Jeśli będziesz korzystać na co dzień z informacji zawartych w tej broszurze to zmniejszysz ryzyko zakażenia. Decyzję o współżyciu należy dobrze przemyśleć. Do ryzykownych zachowań należy każdy rodzaj kontaktu seksualnego bez prezerwatywy, w którym błona śluzowa (pochwy, odbytu, penisa, oka, jamy ustnej, nosa) lub świeżo uszkodzona skóra jednej osoby ma kontakt z krwią, spermą, preejakulatem lub wydzieliną z pochwy osoby żyjącej z HIV.

PIGUŁKA ANTYKONCEPCYJNA NIE CHRONI PRZED ZAKAŻENIEM HIV! Udowodniono, że prezerwatywa znacznie zmniejsza ryzyko zakażenia

PRZENIESIENIE ZAKAŻENIA PRZEZ KONTAKTY SEKSUALNE TO OBECNIE NAJCZĘSTSZA DROGA PRZENOSZENIA HIV NA ŚWIECIE, TAKŻE W POLSCE. Dlatego, jeśli dopuszcza się możliwość zakażenia HIV, warto to sprawdzić wykonując test. Najlepiej w jednym z Punktów Konsultacyjno-Diagnostycznych, w których testy wykonywane są bezpłatnie, bez skierowania i anonimowo. Aktualne adresy PKD w naszym kraju, w których można anonimowo, bezpłatnie i bez skierowania wykonać test w kierunku HIV przez cały rok i dodatkowo w niektórych dniach w czasie Europejskiego Tygodnia Testowania znajdują się na stronie [aids.gov.pl](http://aids.gov.pl) w zakładce Testy na HIV.

W województwie śląskim Punkt Konsultacyjno - Diagnostyczny mieści się przy Poradni Terapii Uzależnień Od Substancji Psychoaktywnych i Współzależności - teren Szpitala Specjalistycznego w Chorzowie, ul. Zjednoczenia 10, 41-500 Chorzów. Punkt czynny jest od poniedziałku do czwartku w godzinach od 13.00 do 15.00 oraz w piątek od 9.00 do 12.00.

#### ZAKAŻENIU HIV MOŻNA ZAPOBIEC

Jeśli zdarzyła się sytuacja narażająca na zakażenie, np. ukłucie igłą niewiadomego pochodzenia, kontakt z krwią osoby zakażonej HIV, niezabezpieczony stosunek seksualny z osobą żyjącą z HIV NATYCHMIAST zgłoś się do szpitala zakaźnego, w którym leczone są osoby żyjące z HIV. Lista tych szpitali znajduje się na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS. W szpitalu lekarze zdecydują czy konieczne jest profilaktyczne podanie leków antyretrowirusowych- PEP (takich, jak w terapii pacjentów z HIV). Im szybciej przyjmie się leki (najlepiej w ciągu 2-3 godzin po zdarzeniu), tym większa jest szansa na uniknięcie zakażenia. Maksymalny czas na rozpoczęcie leczenia to 48 godzin od zdarzenia.

---

**Zachęcamy do obejrzenia filmu edukacyjnego pn. "Co należy wiedzieć o HIV i AIDS"?**

Mając na uwadze wzrastającą w ostatnim czasie w Polsce liczbę zakażeń HIV Gmina Lyski podejmuje działania, mające na celu szerzenie wiedzy na jego temat, choroby AIDS oraz profilaktyki i ochrony zdrowia w tym zakresie. Rzetelna informacja może pomóc w walce z wirusem.

Więcej informacji na temat HIV znaleźć można na stronie internetowej: <https://aids.gov.pl/>

Broszura informacyjna pn. "Co należy wiedzieć o HIV i AIDS?" - [TUTAJ](#)

Ulotka informacyjna pn. "Co należy wiedzieć o HIV i AIDS?" - [TUTAJ](#)



*Projekt pn. "Profilaktyka HIV/AIDS w Gminie Lyski" realizowany jest przez Urząd Gminy Lyski z grantu uzyskanego w Konkursie Pozytywnie Otwarcie*