

ЗРОБИ ТЕСТ!

Назва: Зроби тест!

Автори: Д-р медицини Вероніка Шіколова
Їржі Ступка, дипломований фахівець
Д-р медицини Даніела Франова
Д-р медицини Ева Їлкова

Графіка: Магістр мистецтв Ольга Плугачкова

Рецензія: Д-р медицини Гана Закоуцка

Видав: Державний інститут охорони здоров'я, вул. Шрбарова, 48, 100 42 Прага 10, за фінансової підтримки Міністерства охорони здоров'я, 2015 р. 1-е видання.

Печатка: Geoprint, s. r. o, Krajinská 1110/2A, Liberec

Матеріал підготовлений у співробітництві з Інститутом охорони здоров'я в Усті-на-Лабі, Чеським товариством допомоги хворим на СНІД і Інститутом охорони здоров'я в Остраві. В електронній формі матеріал доступний на <http://www.prevencehiv.cz> або на <http://www.szuz.cz>.

© Державний інститут охорони здоров'я

ISBN 978-80-7071-342-6



ПОТРЕБУЮ ТЕСТ?

СИТУАЦІЇ РИЗИКУ

ВІЛ-інфекція переноситься трьома шляхами: через кров, статевий контакт (сперма, вагінальні виділення) і від матері до дитини (під час вагітності, пологів і з материнським молоком). **Ситуацією ризику є кожний незахищений статевий контакт** – насамперед анальний і вагінальний, але оральний також. Ні гормональна контрацепція, ні щеплення від ВПЛ (вірус папіломи людини) від ВІЛ не захищають. **ВІЛ легко передається через ін'єкційне введення наркотичних речовин** внаслідок спільного використання голки, шприців і розчинів. Передача можлива також при випадковому пораненні контамінованою голкою. **Якщо ви зіткнулися з однією з наведених ситуацій, зробіть тест.**

З ВІЛ-позитивною особою можна підтримувати звичайні соціальні контакти без страху заразитися (подавати руку, обіймати, цілувати). ВІЛ не переноситься комахами та іншими тваринами, не передається при спільному користуванні унітазом або посудом. Інфекція не передається і при мастурбації.

ПОСТЕКСПОЗИЦІЙНА ПРОФІЛАКТИКА (ПЕП)

Якщо ви опинилися в ситуації ризику, коли могло відбутися зараження ВІЛ (наприклад, незахищений статевий контакт із ВІЛ-позитивною особою, поранення контамінованою голкою тощо), можна вжити заходів постекспозиційної профілактики. Її принцип полягає в **застосуванні лікарських засобів проти ВІЛ-інфекції безпосередньо після ситуації ризику**. Цей ефективний засіб може знизити ризик зараження ВІЛ більше ніж на 90 %. Необхідно почати приймати його якомога раніше (бажано до 4 годин), **не пізніше 72 годин після ситуації ризику**. Профілактичні засоби **відпускаються за рецептом лікаря, тому при необхідності зверніться якомога раніше в найближчий центр СНІДу** (їх список можна знайти на www.prevencehiv.cz), де лікар-фахівець після оцінки ситуації випише вам препарати проти ВІЛ-інфекції (антиретровірусні засоби). Препарати приймаються зазвичай протягом місяця, лікування пацієнт оплачує сам (визнають професійні поранення медичних працівників).

КОЛИ ПРОВОДИТИ ТЕСТ

Тестування має проводитися після кожної ситуації ризику – одноразової чи повторної. Після випадкового ризику (незахищений статевий контакт, експеримент із наркотичними речовинами...) доцільно провести тест через три місяці після конкретної ситуації ризику. Так ви отримаєте надійний результат. При повторній ризикованій поведінці, коли не вдається дотримати тримісячного інтервалу, намагайтеся насамперед обмежити ризик за допомогою дотримання безпеки і проходите тест щонайменше один раз на рік, в ідеалі – через півроку. У цьому випадку результат тесту на ВІЛ свідчить про стан три місяці тому.

У разі високого ризику (наприклад, незахищений статевий контакт із ВІЛ-позитивною особою, особливо анальний), тест можна пройти

раніше, вже через 18–22 днів після ситуації ризику (визначаються не тільки антитіла до вірусу ВІЛ, але і компонент вірусу, називаний антиген р24). Негативний результат не є остаточним, необхідно провести повторний тест через 3 місяці після ризикової події.

Пройти тестування ми рекомендуємо на початку нових стосунків – у цьому випадку слід також урахувувати тримісячний період після останнього ризику. Тест доцільно пройти обом партнерам.

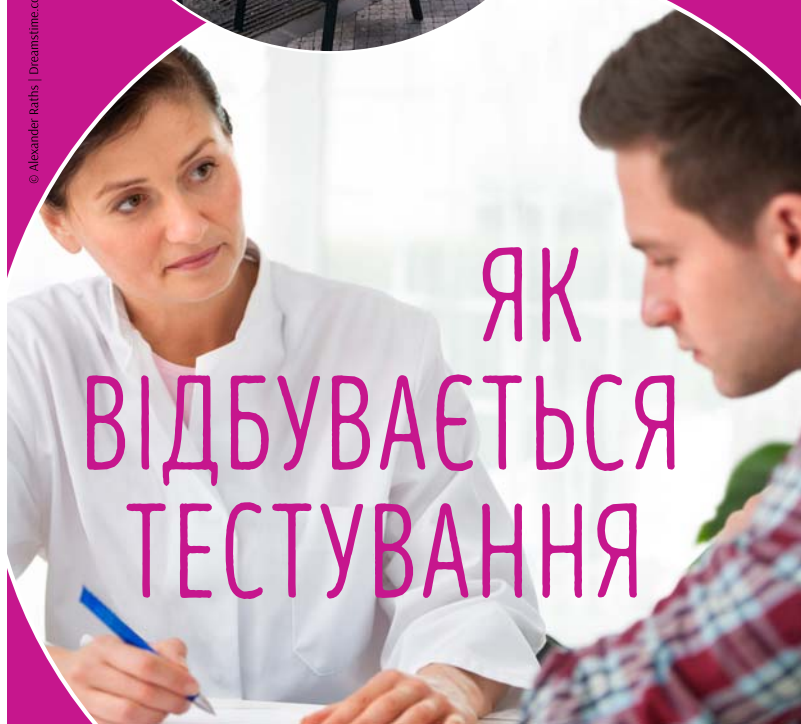
Тестування на ВІЛ є обов'язковим для донорів крові, органів, тканин, сперми, яйцеклітин, материнського молока, воно проводиться також у всіх вагітних жінок.

НАВИЩО ПРОВОДИТИ ТЕСТ

Тестування на ВІЛ і знання результату актуального обстеження є важливим профілактичним методом, що перешкоджає поширенню цієї інфекції. ВІЛ-інфекція може роками протікати приховано, без явних симптомів, типових для інших захворювань, що передаються статевим шляхом. **Діагностувати ВІЛ-інфекцію достовірно дозволяє лише тест на ВІЛ.** Навіть та людина, що має цілком здоровий вигляд, може бути інфікованою. **Низка пунктів надає можливість безкоштовного анонімного тестування,** не потрібно пред'являти картку страхової компанії або інше ідентифікаційне посвідчення. **Якщо ви ВІЛ-позитивні, бажано довідатися про це якомога раніше для надання необхідної медичної допомоги і запобігання подальшому поширенню ВІЛ-інфекції.**



© Alexander Baths | Dreamstime.com



ЯК
ВІДБУВАЄТЬСЯ
ТЕСТУВАННЯ

ПЕРЕД ТЕСТОМ

На веб-сайтах <https://www.prevencehiv.cz> і <https://www.hiv-testovani.cz> ви можете знайти найближчу консультацію. Довідайтеся про її прийомні години, чи стягується плата за тест і в якому розмірі, чи проводиться він із зазначенням імені або анонімно. Можна також скористатися телефонною допомогою на безкоштовних лініях **800 144 444** або **800 800 980**.

У ряді консультацій ви можете заздалегідь записатися по телефону на конкретний час. Тест на ВІЛ не обов'язково проходити натще, навпаки, **рекомендується дотримувати питного режиму і поїсти**, щоб запобігти колаптоїдному стану під час забору крові.

ВИДИ ТЕСТІВ

Тест, який застосовується при первинному дослідженні на ВІЛ-інфекцію, є пошуковим, або скринінговим. У досліджуваному зразку крові (або слини) за допомогою нього **визначається наявність антитіл проти ВІЛ, а також антигену р24** (молекула усередині ВІЛ). Антиген р24, який можна зафіксувати на ранній стадії інфекції при розмноженні вірусу, є безпосереднім підтвердженням наявності вірусу. У крові його концентрація досягає максимального значення близько третього тижня від початку інфекції. Для імунної системи ВІЛ є невідомою речовиною, з якою вона стикається вперше, і через те минає кілька тижнів, перш ніж вона відреагує на вірус антитілами, спрямованими спеціально проти вірусу ВІЛ. Реакція організму на ВІЛ дуже індивідуальна, і тому антитіла в достатній концентрації можна виявити в однієї людини раніше, а в іншій пізніше. Однак тримісячний інтервал (діагностичне вікно) достовірно гарантує, що результат тесту можна вважати ВІЛ-негативним (на відміну від позитивної реакції, яку ми можемо, хоча і не завжди, виявити вже через три тижні).

Тест на ВІЛ може проводитися різними способами:

✗ **тестування венозної крові:** є найточнішим тестом, який найчастіше використовується в медичному закладі. Після забору зразок крові відправляється в лабораторію, де відбувається безпосереднє тестування. Після цього лабораторія направляє результат консультантові, а той повідомляє про нього клієнтові. Недоліком є тривалість. Результату потрібно чекати звичайно кілька днів, окрім того, потрібно вдруге відвідати консультацію. Цей тест дозволяє встановити наявність антитіл проти ВІЛ (види HIV1 і HIV2) і антигену р24.

✗ **тестування краплі капілярної крові (з пальця):** це орієнтовний тест. Зразок крові досліджується відразу в консультації, тестування проводить консультант за допомогою тестового набору для дослідження крові. Це надійний тест, але при реактивному результаті завжди потрібна перевірка шляхом дослідження венозної крові. Перевагою є негайне повідомлення результату, що дозволяє використовувати його в контактних центрах, машині швидкої допомоги тощо. Цей тест дозволяє встановити наявність антитіл проти ВІЛ (види HIV1 і HIV2), а деякі типи тестів виявляють і антиген р24.

✗ **тестування слини:** при цьому виді тестування проводиться забір слини узяттям мазка зі слизової оболонки ротової порожнини. Зразок звичайно досліджується відразу в консультації, тестування проводить консультант за допомогою тестового набору для дослідження слини. Сучасні експрес-тести для аналізу слини надійні, але у разі реактивного результату необхідно контрольне тестування венозної крові. Перевагою є те, що не потрібно брати кров та результат повідомляється відразу. Цей тест дозволяє встановити лише наявність антитіл проти ВІЛ (види HIV1 і HIV2).

Тестування краплі крові або зразка слини – це експрес-методи з можливістю отримання результату в процесі обстеження. Чутливість тестів на початковій стадії інфекції дещо нижча в порівнянні зі стандартними лабораторними методами, через що продовжується імунологічне вікно на початку інфекції.

ПОРЯДОК ТЕСТУВАННЯ

Кожне тестування на ВІЛ-інфекцію має поєднуватися із передтестовим консультуванням, видача результату супроводжується післятестовим консультуванням. Консультування здійснює фахівець. Тестування проводиться із зазначенням імені або анонімно. У кожної особи необхідно встановити вид ризику (статевий контакт, ін'єкційне введення наркотиків тощо), чи досить часу пройшло від моменту дії фактора ризику до тестування для правильної оцінки тесту. Далі визначається стать, вік і область проживання особи, яка проходить тестування (й у разі анонімного тестування). Консультант також інформує про спосіб повідомлення результату тесту.

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТУ



ДО ОДЕРЖАННЯ РЕЗУЛЬТАТУ ТЕСТУ НА ВІЛ

До одержання результату тесту на ВІЛ-інфекцію **важливо дотримувати принципів безпечного сексу, в ідеалі – повністю відмовитися від сексу**. Основна мета – запобігти передачі інфекції іншим статевим партнерам. У цей період не здавайте донорську кров.

Лабораторне дослідження на ВІЛ-інфекцію триває максимум тиждень; іноді результат тесту стає відомий до другого дня, іноді – в той самий день. Усе залежить від можливостей місця тестування і виду застосовуваного тесту.

Якщо тест на ВІЛ-інфекцію проводиться у відповідний час, тобто через 3 місяці після ризику, результат надійний, і тест не потрібно повторювати. Якщо тест на ВІЛ-інфекцію проводився раніше, результат вважається орієнтовним, і тест потрібно повторити.

НЕГАТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТУ НА ВІЛ-ІНФЕКЦІЮ

Негативний результат тесту на ВІЛ-інфекцію означає, що ви не інфіковані ВІЛ (ВІЛ-негативні), якщо тест проводився щонайменше через 3 місяці після останньої ситуації ризику. **Негативний результат тесту не означає, що ваш статевий партнер також ВІЛ-негативний.** Для того, щоб бути впевненим у негативності партнера, тест на ВІЛ мають пройти обидва партнери, а не один з них. Якщо поточний результат тесту **негативний, це не означає, що ви не можете бути інфіковані в майбутньому або ви імунні щодо ВІЛ.** У подальшому у разі ризикованої поведінки необхідно провести ще один тест, що стосується нового ризику. Після проходження тесту слід дотримуватися принципів безпечного сексу.

РЕАКТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ СКРИНІНГОВОГО (ПОШУКОВОГО) ТЕСТУА

Реактивний результат – це не те саме, що позитивний результат. Стандартні лабораторні тести й експрес-тести можуть реагувати не тільки на ВІЛ-інфекцію, тому реактивний результат може з'являтися і у людей, які не інфіковані ВІЛ. **Реактивний результат необхідно перевірити конфірмаційним, або підтверджувальним тестом,** проведеним Національною референтною лабораторією ВІЛ/СНІДу при Державному інституті охорони здоров'я. **Лише на підставі конфірмаційного тесту ми можемо діагностувати ВІЛ-позитивність.**

ПОЗИТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТУ НА ВІЛ-ІНФЕКЦІЮ

Позитивний результат тесту на ВІЛ-інфекцію означає, що людина інфікована ВІЛ. Сповідати про це інфікованій людині слід тактовно і конфіденційно. Про ВІЛ-позитивний результат повідомляє лише лікар.

ВІЛ-позитивність і СНІД – не одне й те саме. Позитивний результат не означає кінець життя. ВІЛ-інфекція – це хронічне захворювання, яке сьогодні можна з успіхом контролювати за допомогою лікування.

ВІЛ-позитивна особа повинна дотримувати певних принципів, які їй роз'яснюються. Ознайомлення з ними вона підтверджує своїм підписом на бланку «Інформація для людини, інфікованої ВІЛ».

ВІЛ-позитивні особи мають свої права й обов'язки:

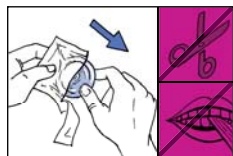
✗ зареєструватися в центрі СНІД за власним вибором, де вони мають право на обстеження і лікування;

- ✗ **інформувати статевих партнерів**, щоб попередити подальше поширення інфекції – партнери ВІЛ-позитивних осіб повинні пройти тест на ВІЛ;
- ✗ **дотримувати принципів безпечного сексу** – використовувати презерватив при кожному без винятку контакті (вагінальному, анальному й оральному) навіть у тому разі, якщо партнер ВІЛ-позитивний;
- ✗ **піклуватися про своє здоров'я**, уникати повторних інфекцій, що передаються статевим шляхом, і дотримувати здорового способу життя;
- ✗ **дотримувати правил гігієни**;
- ✗ **ВІЛ-позитивна особа не зобов'язана повідомляти про свою позитивність** (якщо не йдеться про епідеміологічно значущу діяльність) роботодавця або осіб з найближчого оточення.

ВІЛ-інфекція належить поки що до невиліковних хвороб, але при дотриманні лікувальної тактики ВІЛ-позитивні особи можуть вести повноцінне життя. Про життя з ВІЛ-інфекцією докладніше розповідає сайт <http://www.hiv-komunita.cz>.

БЕЗПЕЧНИЙ СЕКС

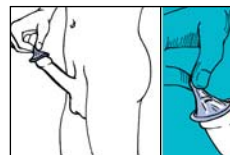
Безпечний секс означає секс із презервативом при кожному анальному, вагінальному й оральному контакті. Ще одна альтернатива – так звані некоїтальні контакти (пестощі, гладження, подразнення статевих органів рукою), при яких можливо повне обопільне задоволення.



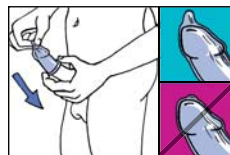
Перед розкриттям пакування **перевірте термін придатності, цілісність пакування** й переконайтеся в наявності повітряної подушки в кожному пакуванні презерватива.

Під час відкривання уникайте використання гострих предметів, які могли б пошкодити сам презерватив. Пакування відкривайте в місці, позначеному перфорацією (на рифленому боці).

Витягніть презерватив і визначте його зовнішній і внутрішній бік. Якщо верхівка має вигляд «сомбреро» (зовнішнім боком назовні), презерватив знаходиться в правильному положенні. Якщо верхівка має вигляд «шапочки гнома», то презерватив вивернутий навиворіт (зовнішньою стороною усередину), і його неможливо розгорнути при надяганні.



Якщо презерватив знаходиться в необхідній позиції, **захопіть його за верхівку таким чином, щоб з нього вийшло повітря і залишався простір для еякуляту.**



Якщо презерватив знаходиться на голівці, почніть розправляти його у напрямку до кореня статевого члена. **Ніколи не надягайте презерватив шляхом натягування.**

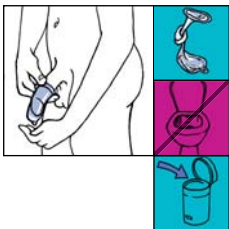


Якщо ви бажаєте зробити поверхню більш ковзкою, можна нанести лубрикант. **Гель на водній або силіконовій основі використовуйте при кожному анальному статевому контакті.** Уникайте лубрикантів на основі масла, які знижують герметичність презерватива.

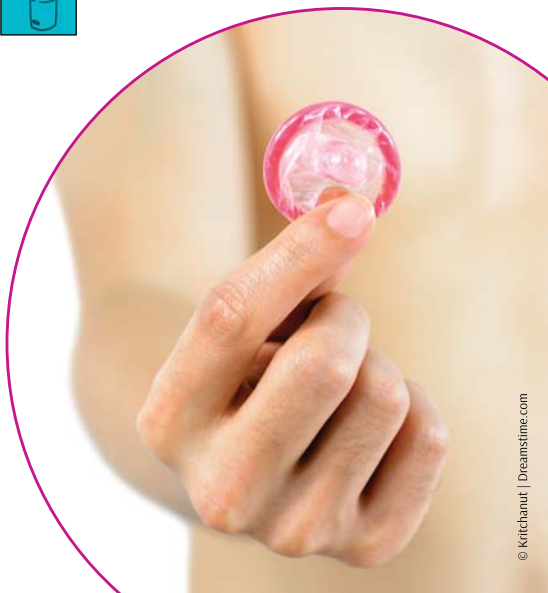
Тепер можете займатися безпечним сексом! Презерватив має бути надягнений протягом усього статевого акту. У разі зісковзування презерватива слід використати новий.



Після еякуляції, тобто сім'явиверження, захопіть презерватив біля кореня статевого члена й витягніть його таким чином, щоб не відбулося потрапляння сперми в піхву, пряму кишку або ротову порожнину. Статевий **член необхідно витягти ще в ерегovanому стані**, а презерватив притримувати пальцями біля кореня статевого члена, щоб він не зісковзнув.



Зніміть презерватив і зробіть на ньому вузол, щоб уникнути виливу вмісту. Використаний презерватив загорніть у папір і викиньте у відро для сміття. Ніколи не викидайте використаний презерватив в унітаз.



© Kritchaut | Dreamstime.com

ВИСНОВОК

Проводити профілактику завжди краще, ніж лікувати отриману інфекцію. Надійна інформація, дотримання принципів безпечного сексу й уникнення наркотиків у достатній мірі захищає нас від ВІЛ. У разі дії фактора ризику доцільно пройти тестування. Чим раніше ми виявимо ВІЛ, тим раніше лікування зможе забезпечити якісне життя.

ДЕ ШУКАТИ ДОКЛАДНУ ІНФОРМАЦІЮ?

Інтернет:

На цих веб-сайтах ви знайдете інформацію про ВІЛ-інфекцію та тестування, зокрема перелік пунктів тестування і віртуальних консультацій:

<http://www.prevenchiv.cz> і <http://www.hiv-testovani.cz>.

Сайт <http://www.hiv-komunita.cz> надає інформацію про життя з ВІЛ-інфекцією.

Соціальні ЗМІ:

За новинами, що стосуються ВІЛ, ви можете стежити на сторінках Facebook: <https://www.facebook.com/prevenchiv>.

Телефонні лінії:

Ви можете скористатися безкоштовним телефонним консультуванням на лініях:

800 144 444

800 800 980.