

Název: Otestuj se!
Text: MUDr. Veronika Šikolová
 Jiří Stupka, DiS.
 MUDr. Daniela Fránová
 MUDr. Eva Jílková

Grafika: Mgr. art. Olga Pluháčková

Recenze: MUDr. Hana Zákoucká

Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10,
 za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví,
 v roce 2015. 1. vydání.

Tisk: EURO-PRINT Přerov, spol. s r.o., 9. května 879/40,
 750 02 Přerov

Tento materiál vznikl ve spolupráci se Zdravotním ústavem
 se sídlem v Ústí nad Labem, Českou společností AIDS pomoc
 a Zdravotním ústavem se sídlem v Ostravě.

V elektronické podobě je materiál dostupný na

<http://www.prevencehiv.cz> nebo na <http://www.szu.cz>.

© Státní zdravotní ústav

ISBN 978-80-7071-342-6



O TESTUJ SE!



POTŘEBUJI TEST?

RIZIKOVÉ SITUACE

HIV infekce se přenáší třemi způsoby: krví, pohlavními tekutinami (sperma, poševní tekutina) a z matky na dítě (během těhotenství, porodu a mateřským mlékem). **Rizikovou situací představuje každý nechráněný pohlavní styk** – především anální a vaginální, ale též orální sex. Hormonální antikoncepce ani očkování proti HPV infekci (infekce lidskými papilomaviry) před HIV neochrání. **HIV se může snadno přenést při injekčním užívání drog** sdílením injekčních jehel, stříkaček a roztoků. K přenosu též může dojít při náhodném poranění o kontaminovanou jehlu. **Pokud jste se setkali s některou z uvedených situací, nechte se otestovat.**

Bez obav z nákazy můžeme s HIV pozitivním udržovat běžné společenské kontakty (podání ruky, objetí, políbení). HIV nepřenáší hmyz ani jiní živočichové, nepřenáší se společným užíváním WC nebo společným sdílením nádobí. K přenosu infekce nedojde ani při masturbaci.

POSTEXPOZIČNÍ PROFYLAXE (PEP)

Jestliže u Vás došlo k rizikové situaci, při níž mohlo dojít k HIV nákaze (např. nechráněný pohlavní styk s HIV pozitivní osobou, poranění o kontaminovanou jehlu apod.), můžete využít postexpoziční profylaxi. Její princip spočívá v **užívání léků na HIV infekci bezprostředně po rizikové situaci**. Toto účinné opatření může snížit riziko HIV nákazy až o více než 90 %. S jejím užíváním je třeba začít co nejdříve (optimálně do 4 hodin), **nejpozději do 72 hodin od rizikové situace**. Profylaxe je **vázána na lékařský předpis, proto se v případě potřeby obraťte co nejdříve na nejbližší AIDS centrum** (jejich seznam naleznete na www.prevencehiv.cz), kde Vám specializovaný lékař po zvážení situace předepíše léky na HIV infekci (antiretrovirotika). Léky se užívají zpravidla měsíc a léčbu si pacient hradí sám s výjimkou profesních poraněných zdravotnických pracovníků.

KDY NA TEST

Testování by mělo následovat po každé rizikové situaci, ať už k ní dojde jednorázově nebo opakovaně. Po nahodilém riziku (nechráněný sex, experiment s drogami...) je vhodné podstoupit test za tři měsíce od konkrétní rizikové situace. Tak obdržíte spolehlivý výsledek. Při opakovaném rizikovém chování, kdy se nedaří dodržet tříměsíční odstup, se především snažte riziko omezit respektováním bezpečnějších praktik a test absolvujte nejméně jednou ročně, ideálně po půl roce. Výsledek testu vzhledem infekci k HIV vypovídá v tomto případě o stavu před třemi měsíci.

V případě vysokého rizika (např. nechráněný sex s HIV pozitivní osobou, zejména nechráněný anální styk) je možné test podstoupit dříve, již za 18–22 dnů od rizika (nestanovují se pouze protilátky proti viru HIV, ale také součást viru nazývaná antigen p24). Negativní výsledek není ale definitivní a opakovaný test za 3 měsíce od rizikové události je nezbytný.

Přijít na test doporučujeme v případě zahájení nového vztahu – i v tomto případě je potřebné zohlednit dobu tří měsíců od posledního rizika. Vhodné je provést test u obou partnerů.

Testování na HIV je povinné pro dárce krve, orgánů, tkání, spermatu, oocytů, mateřského mléka a také se provádí u všech těchto žen.

PROČ NA TEST

Testování na HIV, respektive znalost výsledku aktuálního vyšetření, je významnou preventivní metodou omezující šíření této infekce. HIV infekce může probíhat řadu let skrytě bez výraznějších projevů, které jsou typické pro ostatní sexuálně přenosná onemocnění. **Infekci HIV může spolehlivě odhalit pouze HIV test.** I zcela zdravě vypadající člověk může být infikován. **Testování je na řadě míst dostupné bezplatně a anonymně,** není třeba předkládat kartičku pojišťovny ani jiný identifikační průkaz. **Pokud jste HIV pozitivní, je žádoucí se to dozvědět co nejdříve, aby Vám mohla být poskytnuta potřebná zdravotní péče** a aby se zabránilo dalšímu šíření HIV infekce.



JAK TEST PROBÍHÁ



PŘED TESTEM

Na webových stránkách <https://www.prevencehiv.cz> a <https://www.hiv-testovani.cz> si můžete vyhledat nejbližší poradnu. Zjistíte si její ordinanční hodiny, zda je test zpoplatněn a jaká je jeho případná cena a zda se test provádí pod jménem nebo anonymně. Můžete také využít telefonické pomoci **na bezplatných linkách 800 144 444 či 800 800 980**.

V řadě poraden se můžete předem telefonicky objednat na konkrétní dobu. Na test HIV nemusíte chodit nalačno, naopak **doporučujeme dodržovat pitný režim a najíst se**, abyste předešli kolapsu při odběru krve.

DRUHÝ TESTŮ

Test, který se používá při základním vyšetření na HIV infekci, je tzv. testem vyhledávacím neboli screeningovým. Ve vyšetřovaném vzorku krve (nebo slin) se jím **stanovuje přítomnost protilátek proti viru HIV a také antigen p24** (molekula uvnitř viru HIV).

Antigen p24 je možné zachytit v časné fázi infekce při množení viru a je přímým průkazem viru. V krevním oběhu dosahuje nejvyšší koncentrace kolem třetího týdne od počátku infekce. Virus HIV je pro imunitní systém neznámou látkou, se kterou se setkává poprvé, a trvá tedy několik týdnů, než na něj odpoví protilátkami cílenými speciálně proti viru HIV. Odezva organismu je vůči HIV velmi individuální, a proto protilátky u někoho můžeme najít v dostatečné koncentraci dříve a u jiného později. Tříměsíční odstup (tzv. diagnostické okénko) však dostatečně spolehlivě zajistí, že můžeme výsledek testu uzavřít jako HIV ne-

gativní (na rozdíl od positivity, kterou můžeme, ale také nemusíme, prokázat již po třech týdnech).

Test na HIV se může provádět různým způsobem:

✗ **test po odběru žilní krve:** je testem nejpřesnějším, nejčastěji je užíván při testování ve zdravotnickém zařízení. Po odběru je vzorek krve zaslán do laboratoře, kde probíhá vlastní testování. Výsledek poté zasílá laboratoř poradci a ten jej sděluje klientovi. Nevýhodou je časová náročnost. Na výsledek se čeká obvykle několik dní a podmínkou je druhá návštěva v poradně. Tento test vyšetřuje protilátky proti viru HIV (druhy HIV1 a HIV2) a antigen p24.

✗ **test po odběru kapky krve z prstu:** jedná se o orientační test. Vzorek krve se vyšetřuje ihned v poradně, testování provádí poradce pomocí testovací sady pro krevní testy. Tento druh testu je spolehlivý, ale při reaktivním výsledku je vždy nutné ověření testem ze žilní krve. Výhodou je okamžité sdělení výsledku, což umožňuje použití v kontaktních centrech, v mobilní sanitce apod. Tento test vyšetřuje protilátky proti viru HIV (druhy HIV1 a HIV2) a některé typy testů zjišťují i přítomnost antigenu p24.

✗ **slinný test:** u tohoto testu se provádí odběr slin stěrem ze sliznice v ústech. Odebraný vzorek se zpravidla vyšetřuje ihned v poradně, testování provádí poradce pomocí testovací sady pro slinné testy. Současné slinné rychlotesty jsou spolehlivé, ale při reaktivním výsledku je vždy nutné ověření testem ze žilní krve. Výhodou je, že není zapotřebí odběr krve a sdělení výsledku je rychlé. Tento test vyšetřuje pouze protilátky proti viru HIV (druhy HIV1 a HIV2).

Test z kapky krve nebo ze vzorku slin můžeme označit jako rychlotest s možností odečtení výsledku během testování. Citlivost testů k počínající infekci je mírně nižší než u standardních laboratorních metod, čímž se prodlouží imunologické okno na počátku infekce.

PRŮBĚH TESTOVÁNÍ

Každé provedení testu na HIV infekci má být spojeno s tzv. předtestovým poradenstvím, vydání výsledku je provázeno tzv. po-testovým poradenstvím. Poradenství provádí školený poradce. Test může být proveden pod jménem nebo anonymně. U každého, kdo je testován, je nutné zjistit druh rizika (sexuální styk, injekční aplikace drog apod.), dobu mezi rizikem a testem, zda již uplynula dostatečná doba pro správné vyhodnocení testu. Dále se zaznamenává pohlaví, věk a kraj bydliště testované osoby (i u anonymního testování). Poradce rovněž informuje o způsobu sdělení výsledku testu.

VÝSLEDKY TESTU



© | Dreamstime.com



NEŽ OBDRŽÍM VÝSLEDEK TESTU NA HIV

Než obdržíte výsledek testu na HIV infekci, **je důležité dodržovat zásady bezpečnějšího sexu, v ideálním případě naprostou sexuální abstinenci.** Hlavním cílem je zabránit přenosu nákazy na další sexuální partnery. V této době nedarujte krev. Laboratorní vyšetření na HIV infekci trvá maximálně týden, někdy je výsledek testu hotový do druhého dne, někdy tentýž den. Vše záleží na možnostech testovacího místa a druhu použitého testu.

Pokud byl test na HIV infekci proveden ve správnou dobu, tedy 3 měsíce po riziku, je výsledek spolehlivý a test není potřeba opakovat. V případě, že test na HIV infekci byl proveden dříve, výsledek se považuje za orientační a test je zapotřebí zopakovat.

NEGATIVNÍ VÝSLEDEK TESTU NA HIV INFEKCI

Negativní výsledek testu na HIV infekci znamená, že jste se neinfikovali virem HIV (jste HIV negativní), pokud byl test proveden minimálně 3 měsíce od poslední rizikové situace. **Negativní výsledek testu neznamená, že je negativní i Váš sexuální partner.** V případě, že chcete mít jistotu o jeho negativitě, je potřeba, aby test na HIV absolvoval i Váš sexuální partner a ne pouze jeden z páru. To, že je nyní výsledek testu **negativní neznamená, že se nemůžete infikovat v budoucnu nebo že jste vůči HIV imunní.** V případě, že dojde k dalšímu rizikovému chování, je zapotřebí provést další test, který se bude vztahovat k novému riziku. Sexuální chování by mělo být po absolvování testu spojeno s dodržováním zásad bezpečnějšího sexu.

REAKTIVNÍ VÝSLEDEK SCREENINGOVÉHO (VYHLEDÁVACÍHO) TESTU

Reaktivní výsledek není to samé, co pozitivní výsledek. Standardní laboratorní testy i rychlotesty nemusí reagovat pouze na HIV infekci, a proto se reaktivní výsledek může objevit také u lidí, kteří nejsou nakaženi HIV. **Reaktivní výsledek je ještě nutné ověřit konfirmačním neboli „potvrzujícím“ testem** provedeným Národní referenční laboratoří pro HIV/AIDS ve Státním zdravotním ústavu. **Pouze na základě konfirmačního testu můžeme určit diagnózu HIV positivity.**

POZITIVNÍ VÝSLEDEK TESTU NA HIV INFEKCI

Pozitivní výsledek testu na HIV infekci znamená, že je člověk infikovaný virem HIV. Tuto informaci by měl infikovaný člověk obdržet citlivě a důvěrně. Sdělení HIV pozitivního výsledku provádí vždy pouze lékař.

HIV pozitivita není to samé co AIDS. Pozitivní výsledek neznamená konec života. HIV infekce je chronické onemocnění, které je dnes možno dobře kontrolovat léčbou.

Je zapotřebí, aby HIV pozitivní dodržoval určité zásady, o kterých je poučen. Seznámení s nimi potvrdí svým podpisem ve formuláři „Informace pro člověka infikovaného virem HIV“.

HIV pozitivní osoby mají svá práva i povinnosti:

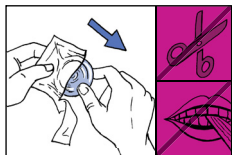
- ✗ **registrovat se v AIDS centru** dle vlastní volby, kde mají nárok na ošetření a léčbu,
- ✗ **informovat sexuální partnery**, aby nedocházelo k dalšímu šíření infekce – partneři HIV pozitivních osob by si měli nechat udělat testy na HIV,

- ✗ **dodržovat zásady bezpečnějšího sexu** – používat kondom bezvýhradně při každém vaginálním, análním i orálním styku a to i v případě, že je partner HIV pozitivní,
- ✗ pečovat o své zdraví, zamezit opakovaným sexuálně přenosným infekcím a dodržovat správnou životosprávu,
- ✗ dodržovat hygienické návyky,
- ✗ HIV pozitivní nemusí svou pozitivitu sdělovat zaměstnavateli (pokud se nejedná o činnost epidemiologicky závažnou) či osobám ve svém okolí.

HIV infekce patří zatím mezi nevyléčitelné nemoci, ale při dodržování léčebného postupu mohou vést HIV pozitivní plnohodnotný život. Život s HIV infekcí přibližuje více web <http://www.hiv-komunita.cz>.

BEZPEČNĚJŠÍ SEX

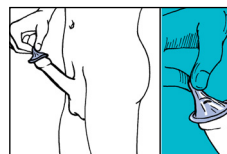
Bezpečnější sex znamená sex s kondomem při každém análním, vaginálním i orálním styku. Další alternativou jsou tzv. nekoitální praktiky (mazlení, hlazení, dráždění pohlavních orgánů rukou), při kterých může dojít k oboustrannému úplnému uspokojení.



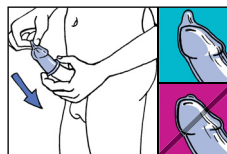
Před otevřením obalu **zkontrolujte expiraci, neporušenost obalu** a přesvědčte se o přítomnosti vzduchového polštářku v každém balení kondomu.

Při otevírání se vyvarujte použití ostrých předmětů, které by mohly poškodit samotný kondom. Obal otevřete v místě vyznačené perforace (na vroubkované straně).

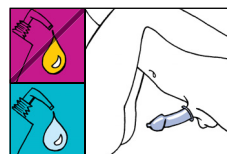
Kondom vyjměte a identifikujte vnější a vnitřní stranu kondomu. Pokud má špička tvar „somblera“ (vnější stranou ven) je kondom ve správné pozici. Pokud má špička tvar „šmouli čepičky“, je kondom obrácený naruby (vnější stranou dovnitř) a při nasazování by nešel odvíjet.



Pokud kondom je ve správné pozici, **uchopte jej za špičku tak, abyste z ní vytlačili vzduch a zůstal v ní prostor pro ejakulát.**

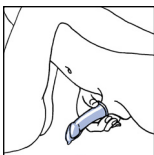


Pokud kondom sedí na žaludu, začněte kondom rolovat směrem ke koleni penisu. **Kondom nikdy nenavlékáme tahem.**

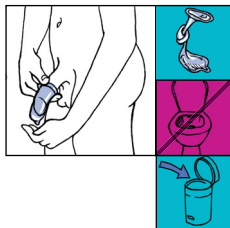


Pokud chcete zvýšit kluzkost povrchu, můžete nanést vhodný lubrikační gel. **Gel na bázi vody nebo silikonu použijte při každém análním styku.** Vyhněte se lubrikantům na bázi oleje, které snižují nepropustnost kondomu.

Bezpečnější sex může nyní začít! Kondom nechte nasazený v průběhu celého milostného aktu. V případě sesmeknutí kondomu, je třeba použít nový kondom.



Po ejakulaci, tedy po výronu semene, uchopte kondom u kořene penisu a vysuňte jej tak, aby nedošlo k vylití spermatu do pochvy, konečníku či úst. **Penis je nezbytně vysunout ještě ve ztopořeném stavu** a kondom prsty přidržovat u kořene penisu tak, aby nesklouzl.



Kondom sejměte a poté na něm udělejte uzel, aby nedošlo k vylití obsahu. Použitý kondom zabalte do papíru a vyhodte do odpadkového koše. Nikdy nevhazujte použitý kondom do WC.

ZÁVĚREM

Prevence je vždy lepší než léčba získané nákazy. Spolehlivé informace, dodržování bezpečnějšího sexu a vyhýbání se drogám nás před HIV dostatečně ochrání. Když už k riziku dojde, je vhodné se otestovat. Čím dříve HIV odhalíme, tím dříve může léčba zajistit kvalitní život.

KDE HLEDAT VÍCE INFORMACÍ?

Web: Na následujících webech naleznete informace o HIV infekci a testování včetně seznamu testovacích míst a virtuální poradny:

<http://www.prevencehiv.cz>

a <http://www.hiv-testovani.cz>.

Web <http://www.hiv-komunita.cz> poskytuje informace o životě s HIV infekcí.

Sociální média: Novinky z oblasti HIV můžete sledovat na facebookových stránkách:

<https://www.facebook.com/prevencehiv>.

Telefonní linky: Můžete využít bezplatného telefonického poradenství na následujících linkách:

800 144 444

800 800 980.

