



**TVEGANJA ZA  
SPOLNI PRENOS  
HIVA IN TESTIRANJE**

# KAJišeš.si

VEČ O SEKSU

LEGEBITRA



Univerza v Ljubljani | Medicinska fakulteta  
INŠTITUT ZA MIKROBIOLOGIJO IN IMUNOLOGIJO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Publikacija je nastala v okviru programa Odziv na hiv, ki ga izvaja DIC Legebitra v partnerstvu z Inštitutom za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Za vsebino je odgovorno izključno DIC Legebitra.

Program Odziv na HIV financirata Ministrstvo za zdravje RS in Mestna občina Ljubljana. Delovanje ter programe in projekte Društva informacijski center Legebitra sofinancirata Študentska organizacija Univerze v Ljubljani in Fundacija financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji - FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

# KAZALO

- 2** UVOD
- 4** HIV V SLOVENIJI
- 5** OSNOVNO O HIVU
- 8** KAKO SE HIV NE PRENAŠA
- 10** TVEGANJA ZA PRENOS
- 34** TESTIRANJE NA HIV: OBČUTKI STRAHU, SKRBI IN KRIVDE
- 36** ODGOVORI NA POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA
- 41** PEP, PrEP in ZKP
- 45** TESTIRANJE NA HIV
- 54** KAJ PA, ČE IZVEM, DA IMAM HIV?
- 56** KOŽA, SLUZNICE IN PRENOS HIVA
- 58** NEVLADNE ORGANIZACIJE, KI DELUJEJO NA PODROČJU HIVA
- 60** TESTIRNA MESTA ZA TESTIRANJE NA HIV

# UVOD

Ta knjižica govori o spolnem prenosu hiva in o testiranju na hiv. Vključuje informacije:

- / o tveganju za prenos hiva, ki ni povezano zgolj z uporabo ali neuporabo kondomov,*
- / o različnih vrstah testov na hiv,*
- / o pomenu rezultatov testov, zlasti v odvisnosti od časa, ki je pretekel od zadnje morebitne izpostavitve, in*
- / o pomenu osebnih odločitev o spolnem zdravju.*



**ALI SI VEDEL?** Kondomi so odlična zaščita pred hivom, toda vsako leto kljub uporabi kondomov pri določenem številu ljudi pride do prenosa hiva. Razlogi za to so kompleksni.

Glavni razlog, da kondomi niso vedno učinkoviti, je njihova nedosledna ali nepravilna uporaba. Kondom te zaščiti le, če ni poškodovan, če med seksom ostane na svojem mestu in če ga uporabiš pri vsakem spolnem odnosu.

Čeprav je tudi vzdržnost način, da ostaneš hiv negativen, je ta knjižica namenjena predvsem tistim, ki seksajo. A glavna tema te knjižice ni varnejši seks, saj se osredotoča na druge dejavnike, povezane s prenosom hiva, ki so pomembni za razumevanje tveganja pri vsakokratni izpostavitvi. Spoznanje, da si bil morda izpostavljen HIVu, testiranje in čakanje na rezultate so lahko stresni in skrb zbujajoči. Ta knjižica ti bo v pomoč pri razločevanju med dejanskim tveganjem in namišljenim tveganjem, ki je posledica zaskrbljenosti, tesnobe in občutkov krivde.

Seks je pomemben in živahen del življenja in ni treba, da si ga pokvariš zaradi strahu pred hivom ali pred tem, da bi hiv kdo dobil od tebe. Spolnost je zapleteno vedenje in naše odločitve niso vedno najboljše za naše zdravje, zato kljub previdnosti nekateri vseeno postanejo hiv pozitivni. Če do tega pride, nima smisla obžalovati preteklih dejanj, saj je ob pravilnem jemanju zdravil zdravljenje zelo učinkovito.

Še vedno je lažje biti hiv negativen kot hiv pozitiven. A vpliv hiva na zdravje in življenjsko dobo posameznika je dandanes bistveno manjši, kot je bil nekoč.

**VEDI** Če živiš s hivom, ti lahko pomagamo, nudimo podporo ali le nasvet. Hiv naj ne bo razlog, da ne bi živel polnega, aktivnega in izpolnjujočega življenja. Informacije o možnostih podpore lahko dobiš na anonimni telefonski številki **030 478 578** ali na e-naslovu ***buddy@legebitra.si***.

# HIV V SLOVENIJI

- / Število oseb s hivom v Sloveniji narašča, vendar ima hiv po predvidevanjih še vedno manj kot ena oseba na tisoč prebivalcev.
- / Nesorazmerno velik delež oseb s hivom predstavljajo moški, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM).
- / V Sloveniji je obseg diagnostičnega testiranja na hiv v primerjavi s številnimi drugimi evropskimi državami relativno majhen. Z drugimi besedami: pri nas se testira bistveno premalo ljudi. Na tisoč opravljenih diagnostičnih testiranj na hiv v letu 2015 so v povprečju tri dala pozitiven rezultat.
- / Skoraj polovica oseb z novo diagnozo okužbe s hivom v letu 2015 je imela že hudo prizadet imunski sistem (koncentracija celic CD4 manj kot 350 na mm<sup>3</sup>) in bi že morala prejemati protiretrovirusna zdravila.
- / Zaradi poznih diagnoz zamujamo številne priložnosti za uspešnejše zgodnje zdravljenje in preprečevanje širjenja epidemije.



**ALI SI VEDEL?** Obolevnost in smrtnost zaradi aidsa v Sloveniji sta večinoma posledici prepoznih diagnoz, ki jih lahko preprečimo s pravočasnim in rednim testiranjem. Zato poskrbi, da bo redno testiranje na hiv in ostale spolno prenosljive okužbe del tvoje rutinske skrbi za zdravje.

*Vir podatkov: Okužba s HIV v Sloveniji, Letno poročilo 2015, NIJZ.*

# OSNOVNO O HIVU

## STRAH PRED TESTIRANJEM

Hiv ni zelo nalezljiv. Glede na število oseb, ki imajo spolne odnose, je odstotek tistih, ki postanejo hiv pozitivni, zelo majhen. Možnost, da se ne okužiš, je vedno večja od možnosti, da se okužiš.

Vendar včasih za okužbo zadostuje že ena sama izpostavitve.

**SLOVARČEK** *Izpostavitve* je vsaka situacija, v kateri obstaja tveganje za prenos virusa, ker je eden od partnerjev hiv pozitiven in ima zaznavno virusno breme.

Večina okužb se zgodi, ker hiv pozitivni posamezniki ne poznajo svojega statusa. Oseba, ki se je okužila nedavno (v zadnjem mesecu ali dveh), morda še vedno misli, da je hiv negativna, in je lahko pri seksu manj previdna. Verjetnost, da bo prišlo do prenosa hiva, je največja ravno v tem času, saj je takrat količina virusa v telesu največja. Na svetu med 25 in 50 % oseb, ki živijo s hivom, ne pozna svojega statusa. Ta delež se bo zmanjšal šele, ko bo testiranje postalo običajen in rutinski del skrbi za lastno zdravje.

- **VEDI** Vsak je sam odgovoren za svojo zaščito. Krivde za širjenje okužbe nikakor ne moremo pripisovati hiv pozitivnim.

## HIV, SEKS IN TVEGANJE

V tej knjižici boš našel informacije o spolnem prenosu hiva. Čeprav večina ljudi pozna splošna pravila varnejšega seksa, so dejavniki tveganja v posameznih primerih različni.

Če ima nezaščiten spolni odnos ena oseba, je verjetnost, da bo postala hiv pozitivna, majhna. Če ima nezaščitene spolne odnose 10.000 oseb, bodo verjetno nekatere od njih postale hiv pozitivne, tudi če so dejavniki tveganja na videz pri vseh enaki. Majhna verjetnost za prenos pride v veliki skupini ljudi namreč bolj do izraza.

Razumevanje tveganja ni vedno enostavno, saj se nismo naučili razumeti koncepta tveganja. Zato nas pogosto skrbijo stvari, ki se nam najverjetneje nikoli ne bodo zgodile, na primer okužba s ptičjo gripo ali letalska nesreča. Po eni strani se prepričujemo, da so stvari ali obnašanja, v katerih uživamo (na primer kajenje), povezane z nizkim tveganjem (»Jaz že ne morem zboleti za pljučnim rakom.«), po drugi strani pa nas je nekaterih stvari z zelo nizkim tveganjem tako strah, da nas zaradi njih pretirano skrbi, čeprav je le malo verjetno, da bi se zgodile (»Prepričan sem, da sem hiv pozitiven.«). Ljudje delujemo na takšen način, zato ni nenavadno, da je marsikomu težko razumeti hiv in tveganja, povezana z njim.

### **Tveganje za spolni prenos hiva je povezano z različnimi dejavniki. Kateri so ti dejavniki?**

- / Zadostna količina virusa v telesnih tekočinah (virusno breme),*
- / način okužbe oziroma mesto vstopa virusa v telo in*
- / ostali dejavniki, na primer vrste spolnih praks, druge pridružene spolno prenosljive bolezni, genetski dejavniki ipd.*



## Katere telesne tekočine predstavljajo tveganje za prenos hiva?

- / Sperma, predsemenska tekočina, izločki rektalne sluznice, nožnice in materničnega vratu,*
- / kri in*
- / materino mleko.*

Da bi do okužbe sploh prišlo, mora telesna tekočina z zadostno količino virusa vstopiti v telo.

### Najpogostejši načini okužbe so:

- / stik kužne tekočine z analno ali vaginalno sluznico,*
- / vstop hiva v telo preko razjede, rane, raztrganine ali mikroskopske poškodbe na tkivu penisa ali anusa,*
- / neposreden vstop virusa v krvni obtok, vključno z ranami v ustni votlini (souporaba pribora za injiciranje drog predstavlja zelo visoko tveganje za prenos hiva).*

Obstaja tudi možnost okužbe pri stiku kužne tekočine z očesno sluznico ali nepoškodovano sluznico ust, vendar ne gre za pogost način okužbe.



**ALI SI VEDEL?** Sluznica ni tako učinkovita ovira kot koža – preko nepoškodovane kože hiv namreč ne more vstopiti v telo.

Poglavje o koži, sluznici in prenosu hiva vključuje risbe celičnih struktur kože in sluznic, ki pojasnijo, zakaj je tveganje za prenos v nekaterih primerih večje kot v drugih.

# KAKO SE HIV NE PRENAŠA

Hiv se ne prenaša z družabnimi stiki in običajnimi vsakodnevnimi dejavnostmi, prav tako ne prek stikov s predmeti, hrano ali oblačili.

Spodaj je navedenih nekaj situacij, v katerih je ljudi pogosto strah, da obstaja možnost okužbe s hivom. Strah izvira iz nevednosti in nerazumevanja načinov prenosa okužbe.

## **Hiva torej ne moreš dobiti:**

- / z zaužitjem kuhane ali nekuhane hrane, v kateri se nahaja kri,*
- / prek sterilne igle v zdravstvenem domu ali bolnišnici,*
- / zaradi pika žuželke (tudi komarja),*
- / od živali,*
- / zaradi sobivanja s hiv pozitivno osebo,*
- / zaradi vboda s šivalno iglo,*
- / prek krvi, ki pride v stik z nepoškodovano kožo,*
- / prek sperme, ki pride v stik z nepoškodovano kožo,*
- / prek sperme, ki pride v stik z zaceljeno rano (tveganje obstaja samo, če rana ni zaceljena),*
- / prek znoja,*
- / z uporabo jedilnega pribora, krožnikov ali kozarcev, ki jih je uporabljala oseba s hivom,*

- / s souporabo pripomočkov za nego nohtov, pincete, mila, brisač in
- / s souporabo brivnika.

### Učinkovite prepreke ali snovi, ki hivu onemogočajo vstop v telo, so:

- / **Koža:** Nepoškodovana koža je odlična prepreka za prenos hiva. Stik kužne tekočine s kožo ne predstavlja nevarnosti za okužbo.
- / **Sluznice ust, žrela, grla in želodca:** Možnost okužbe prek teh sluznic, če niso poškodovane, je manjša kot pri drugih sluznicah.
- / **Slina:** Slina vsebuje beljakovine in soli, ki zmanjšujejo njeno kužnost. Količina hiva v slini ni dovolj velika, da bi lahko povzročila okužbo. Hiv se ne prenaša s poljubljanjem, niti s francoskim. Tudi s pljuvanjem se hiv ne prenaša.
- / **Zrak:** Hiv se po zraku ne prenaša.
- / **Lateks:** Kondomi preprečujejo prenos hiva in drugih spolno prenosljivih okužb.

### Pri številnih spolnih praksah tveganja za prenos hiva NI.

Mednje sodijo masturbacija (samo ali s partnerjem, dokler partnerjeve sperme ne uporabljaš namesto lubrikanta), poljubljanje in poljubljanje z jezikom, receptivni oralni spolni odnos (ko ti ga nekdo pofafa) in analni spolni odnos ob pravilni uporabi kondoma ter ob pravilni uporabi PrEP-a.

- **VEDI** Možnosti, da bi hiv pozitivna oseba, ki se zdravi s protiretrovirusnimi zdravili in ima nezaznavno virusno breme, prenesla hiv na partnerja, praktično ni.

# TVEGANJA ZA PRENOS

## MED 100-ODSTOTNO VARNOSTJO IN 100-ODSTOTNIM TVEGANJEM

Prenos hiva je odvisen od različnih dejavnikov, ki so navedeni v nadaljevanju knjižice.

Prenos ni odvisen zgolj od hiv statusa enega ali drugega partnerja ali od (ne)uporabe kondoma, temveč tudi od virusnega bremena, vrste seksa, drugih spolno prenosljivih okužb, genetskih dejavnikov in še česa.

Zelo malo je spolnih praks, ki predstavljajo 100-odstotno tveganje ali 100-odstotno varnost. Stopnja tveganja vsake posamezne izpostavitve je nekje med tema dvema skrajnostma. Tudi pri vsakem od naštetih dejavnikov je lahko stopnja tveganja kakršna koli, od visoke do nične. Vsi naštetni dejavniki pa posamično in v odnosu drug do drugega vplivajo na to, kako varno ali tvegano je neko početje. Na naslednjih straneh so dejavniki tveganja podrobneje obravnavani.

**VEDI** Če te skrbi, da imaš hiv, je testiranje edini način, da izveš, kakšen je tvoj hiv status.

**SLOVARČEK** *Nezaznavno virusno breme (undetectable)* je tako nizka vsebnost hiva v krvi, da ga ni moč zaznati. Možnosti prenosa na drugo osebo v takem primeru praktično ni.

<b>Največje tveganje</b>	<b>Dejavnik tveganja</b> (do večine okužb pride zaradi vpliva več dejavnikov tveganja)	<b>Najmanjše tveganje</b>
Neznan ali pozitiven, a nezdravljen oziroma z zaznavnim virusnim bremenom	Hiv status	Negativen ali pozitiven z nezaznavnim virusnim bremenom
Veliko	Virusno breme	Nezaznavno
Neuporaba kondomov	Uporaba kondomov	Redna in pravilna uporaba kondomov
Veliko virusno breme, rane in razjede v ustih	Oralni seks	Majhno virusno breme, brez ran in razjed v ustih
Izmenjava spolnih izločkov oziroma stik izločkov s sluznico	Spolni izločki (sperma, predsemenska tekočina, izločki rektalne sluznice)	Brez izmenjave oziroma stika
Dalj časa (ure)	Trajanje seksa	Manj časa (minute)
Neugodni genetski dejavniki	Genetski dejavniki	Ugodni genetski dejavniki
Neobrezan	Obrezovanje penisa	Obrezan
Neprepoznane okužbe	Druge spolno prenosljive okužbe	Brez okužb, redno testiranje
Smola	Naključje	Sreča

**PRENOS HIVA JE ODVIŠEN OD VEČ ZGORAJ NAVEDENIH DEJAVNIKOV, KI SOVPLIVAJO DRUG NA DRUGEGA.**

### **Primer 1: Trajanje seksa**

Čeprav se tveganje s trajanjem seksa povečuje, je odvisno tudi od drugih dejavnikov.

Hiter seks, pri katerem so prisotni drugi dejavniki z visoko stopnjo tveganja, predstavlja večjo nevarnost za okužbo kot dolgotrajen varnejši seks, pri katerem so prisotni dejavniki z nizko stopnjo tveganja.



### **Primer 2: Hiv status**

Hiv se ne more prenesti med dvema hiv negativnima partnerjema. Nobeden od zgoraj navedenih dejavnikov tega ne spremeni. Seveda pa morata partnerja vedeti, kakšen je njun trenutni hiv status, in biti seznanjena z morebitnimi tveganimi ravnanji, do katerih je prišlo po zadnjem testu in ob upoštevanju diagnostičnega okna. Če se je eden od partnerjev nedavno okužil, to močno poveča tveganje za prenos virusa.

## Dejavnik 1: TVOJ IN PARTNERJEV HIV STATUS

Največje tveganje	Virusno breme	Nično tveganje
Nedavna okužba Virusno breme je najvišje med serokonverzijo	<p>V velikih situacijah je stopnja tveganja nekje med tema dvema skrajnostma – naletiš lahko na vse, od oseb, ki se niso nikoli testirale, do HIV pozitivnih oseb z nezaznavnim virusnim bremenom. Negativen rezultat testa je veljaven zgolj do tvojega naslednjega tveganega odnosa, odvisen pa je tudi od partnerjevih preteklih spolnih praks.</p> <p>Verjetnost za prenos HIV s HIV pozitivne osebe z nezaznavnim virusnim bremenom na drugo osebo je zelo majhna.</p>	HIV negativen Negativen test, brez tveganega obnašanja v preteklosti

## Oba partnerja sta hiv negativna

Če nobeden od partnerjev nima hiva, tveganja za prenos ni, zato do okužbe ne more priti. Seveda moraš poznati svoj in partnerjev trenutni hiv status. To ne pomeni lanskoletnega statusa ali rezultata zadnjega testa, ki si ga opravil, temveč status po zadnjem dogodku, ki bi lahko predstavljal tveganje za prenos hiva. Partnerja, ki seksata brez kondoma, morata biti prepričana, da se nobeden od njiju ni izven njunega odnosa okužil s hivom, torej da nobeden od njiju ni (nezaščiten) seksal z nekom tretjim. Vsak odnos namreč ni vedno monogamen. Odnosi se spreminjajo in prekinjajo, to pa lahko pomeni tudi menjavo spolnih partnerjev. Včasih je lažje uporabiti zaščito (kondom ali PrEP) kot načeti temo o zaupanju.

Hiv negativnim osebam ni treba uporabljati zaščite, če:

- / sta oba partnerja negativna (testirana in brez tveganj po testu),*
- / partnerja upoštevata diagnostično okno pred zadnjim testom in*
- / partnerja nimata drugih spolno prenosljivih okužb (test).*

**SLOVARČEK** *Diagnostično okno* je čas od izpostavitve (npr. nezaščitenega seksa) do trenutka, ko lahko s testiranjem dobimo zanesljive rezultate. Pri testih četrte generacije je dolžina diagnostičnega okna približno štiri do šest tednov. *Serokonverzija* je pojav, ko se v telesu pojavi imunski odziv na hiv. Do serokonverzije ponavadi pride v treh do šestih tednih po okužbi. V tem obdobju ima od polovice do dveh tretjin oseb simptome, podobne gripi, ki lahko trajajo nekaj dni ali nekaj tednov.



## Hiv status enega od partnerjev je neznan

Če partnerjevega statusa ne poznaš, domnevaj, da je pozitiven. To velja tudi zate – če ne poznaš svojega statusa, se obnašaj, kot da si hiv pozitiven. Na ta način sebe in drugih ne boš izpostavljaj tveganjem, zaradi katerih bi morda kasneje občutil stisko. Svoj hiv status poznaš zgolj, če upoštevaš rezultat zadnjega testa in morebitno tvegano obnašanje po tem testu.

## Eden od partnerjev je hiv pozitiven, drugi pa negativen

Obstajajo številni serodiskordantni pari – pari, v katerih je eden od partnerjev hiv pozitiven, drugi pa hiv negativen.

Prenos hiva praktično ni mogoč, če se pozitivni partner zdravi s protiretrovirusnimi zdravili in ima že vsaj pol leta nezaznavno virusno breme. S partnerji, ki še nimajo nezaznavnega virusnega bremena vsaj pol leta, je priporočljiva pravilna in dosledna uporaba kondomov ali PrEP-a.



**ALI SI VEDEL?** PEP (poizpostavitvena profilaksa) je zaščitno zdravljenje po izpostavitvi, ki lahko prepreči okužbo s hivom. Zdravljenje z zdravili za hiv močno zniža možnost prenosa, če se hiv pozitivna oseba zdravi in ima nezaznavno virusno breme. V tem primeru zdravnikom ne bo treba predpisati PEP-a, tudi če pride do nezaščitenega spolnega odnosa ali počenega kondoma.

**SLOVARČEK** *Ponovna okužba* je okužba hiv pozitivne osebe z drugim sevom hiva. Odpornost ali rezistenca je tolikšna sprememba (mutacija) virusa, da zdravljenje z dotedanjo kombinacijo zdravil ni več učinkovito. O odpornosti govorimo tudi, če se oseba okuži z odpornim sevom virusa.

## Hiv pozitivna sta oba partnerja: Kaj pa ponovna okužba?

Številni hiv pozitivni imajo spolne partnerje, ki so tudi sami pozitivni. Če sta pozitivna oba partnerja, je strah pred hivom odveč, a hiv pozitivne osebe niso imune pred ponovno okužbo. To je lahko problematično, če se ponovno okužijo s sevom virusa, ki je odporen proti kateremu od zdravil za hiv. Ni znano, kakšna je pogostost ponovnih okužb pri osebah s hivom. Tveganje je verjetno vsaj tako nizko kot tveganje za okužbo pri hiv negativnih osebah. Večje je, če ima eden od partnerjev zaznavno virusno breme.

Če pride do ponovne okužbe, so posledice za zdravje odvisne zlasti od morebitne odpornosti drugega seva virusa proti kateremu od zdravil. Da je prišlo do ponovne okužbe, vemo predvsem takrat, ko zdravljenje s protiretrovirusnimi zdravili ni več učinkovito. Zato je pomembno tudi poznavanje tvojega in partnerjevega dosedanjega zdravljenja. Če virus pri nobenem od vaju ni odporen na zdravila ali pa je odpornost na zdravila pri obeh enaka, ni verjetno, da bi vama seks brez kondoma lahko povzročil kakšne težave (razen prenosa morebitnih drugih spolno prenosljivih okužb). Če pa je kateri od partnerjev okužen z odpornim virusom, ga lahko prenese na drugega, še posebej, če ima zaznavno virusno breme.

- **VEDI** Okužba z odpornim virusom lahko pomeni manj uspešno zdravljenje v prihodnosti. Zato je poznavanje morebitne odpornosti seva virusa partnerja nujno, preden bi pričela seksati brez kondoma.

## Dejavnik 2: VIRUSNO BREME

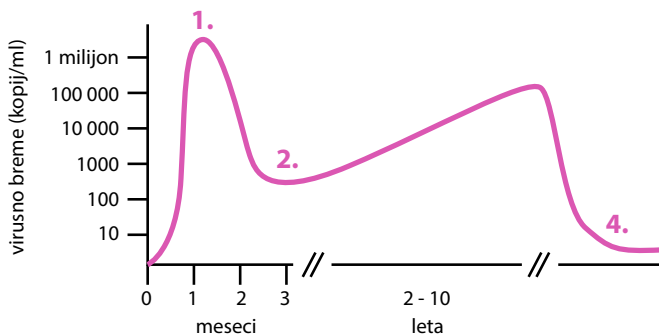
Največje tveganje	Virusno breme	Nično tveganje
Med serokonverzijo (virusno breme lahko znaša tudi več milijonov kopij na mililiter krvi)	Večje je virusno breme, večje je tudi tveganje. Če je virusno breme nezaznavno (t. i. aviremija), je tveganje zelo majhno. Če ima oseba druge spolno prenosljive okužbe (SPO) lahko te povečajo tveganje za prenos. Tudi če nimajo drugih SPO, ima okrog 10 % oseb, ki se zdravijo s protiretrovirusnimi zdravili, občasno zaznavno virusno breme v genitalnih izločkih	Hiv negativnost

Virusno breme je lahko pomembnejši dejavnik tveganja za prenos hiva od (ne)uporabe zaščite.

Od virusnega bremena je odvisna kužnost telesnih tekočin. Največje virusno breme imajo osebe s svežo okužbo – lahko tudi več kot 100 milijonov kopij virusa na mililiter krvi. Za primerjavo: oseba, ki prejema zdravila in ima nezaznavno virusno breme, ima manj kot 40 kopij na mililiter krvi (glej Graf 1).

Ko je virusno breme zelo veliko, se poveča tveganje tudi pri tistih seksualnih praksah, ki sicer veljajo za manj tvegane, na primer pri oralnem seksu. To spreminja naš ukoreninjeni pogled na tveganje in varnost. Tako je lahko analni seks brez kondoma z osebo z nezaznavnim virusnim bremenom manj tvegan kot oralni seks z osebo, ki se je nedavno okužila in tega še ne ve ali pa še nima nezaznavnega virusnega bremena.

**NE GLEDE NA TO, ALI JE STOPNJA TVEGANJA PRI POSAMEZNEM DEJAVNIKU VISOKA ALI NIZKA, JE TREBA VEDNO UPOŠTEVATI SOVPLIVANJE VEČ DEJAVNIKOV!**



Graf 1: Virusno breme in potek okužbe

- 1.** Nekaj tednov po okužbi je virusno breme zelo veliko, tudi več milijonov kopij virusa na mililiter krvi. Možnost prenosa je v tem obdobju zelo velika.
- 2.** Ko se imunski sistem odzove, se virusno breme praviloma zmanjša.
- 3.** Sčasoma prične virusno breme zopet naraščati, če oseba ne prične z zdravljenjem.

4. Zdravljenje naj bi virusno breme znižalo na manj kot 40 kopij virusa na mililiter krvi v treh do štirih mesecih. Kužnost telesnih tekočin se močno zmanjša.

### Dejavnik 3: SEKS IN UPORABA KONDOMOV

Največje tveganje	Seks in uporaba kondomov	Nično tveganje
Analni seks brez kondoma, visoko virusno breme aktivnega ali pasivnega partnerja	Različne spolne prakse so povezane z različnimi stopnjami tveganja, od nične do visoke. Dosledna in pravilna uporaba kondomov preprečuje okužbo, njihova neuporaba pa ob upoštevanju vseh dejavnikov pomeni precejšnje tveganje za prenos hiva (vsak nezaščiten spolni odnos seveda ne pomeni, da bo prišlo do okužbe).	Seks ob pravilni uporabi kondomov

Vrsta seksa in (ne)uporaba kondoma sta povezani s tveganjem za prenos hiva.

Oralni seks je načeloma praksa z nižjo stopnjo tveganja (tveganje je pri receptivnem oralnem seksu veliko večje kot pri insertivnem), analni seks brez kondoma pa praksa z visoko stopnjo tveganja (vendar je to odvisno tudi od drugih dejavnikov,

opisanih v tej knjižici, npr. virusnega bremena). Tveganje je večje za receptivnega kot za insertivnega partnerja.

Pravilno uporabljen in nepoškodovan kondom nudi 100-odstotno zaščito pred HIV in nekaterimi drugimi spolno prenosljivimi okužbami. Pravilna uporaba vključuje tudi nanos lubrikanta na vodni ali silikonski osnovi, da ne pride do poškodb tkiv in kondoma. Kondom med seksom seveda ne sme zdrsniti s penisa.

Raziskave navajajo, da je učinkovitost kondomov pri preprečevanju spolno prenosljivih okužb zgolj 85–95-odstotna, to pa zato, ker jih ljudje ne uporabljajo dosledno in pravilno.

**NE GLEDE NA TO, ALI JE STOPNJA TVEGANJA PRI POSAMEZNEM DEJAVNIKU VISOKA ALI NIZKA, JE TREBA VEDNO UPOŠTEVATI SOVPLIVANJE VEČ DEJAVNIKOV!**



**ALI SI VEDEL?** Večkrat boš seksal s kondomom, bolj se boš navadil nanj in manj te bo motil. Poskusi različne kondome različnih velikosti in struktur in različne lubrikante. A ne pozabi, nikoli ne uporabljaj lubrikantov na oljni osnovi.

## Kako pravilno uporabiti kondom?

- / Pravilno uporabljen kondom bo preprečil prenos hiva. Preveri rok uporabnosti in ga previdno odpri – nikoli z zobmi ali drugimi ostrimi predmeti.*
- / Preveri, v katero smer se kondom odvij, da ga ne boš napačno nataknil.*
- / Iztisni zrak iz prostorčka za spermo na vrhu kondoma.*
- / Če se ti je pri odpiranju zavojčka mudilo, še enkrat preveri, v katero smer se kondom odvij.*
- / Nastavi ga na glavico penisa in odvij vzdolž penisa. Kondom vedno natakni na otrdel penis.*
- / Uporabi lubrikant na vodni ali silikonski osnovi. Lubrikantov na oljni osnovi ne uporablaj, saj poškodujejo kondom. Če si med predigro penis že namazal z lubrikantom, pazi, da kondom med seksom ne zdrsne s penisa.*
- / Med seksom preverjaj, ali je kondom še vedno na penisu in ali je cel.*
- / Ko ti pride, penis previdno izvleci iz anusa, tako da kondom ne bo zdrsnil z njega.*
- / Kondom vrzi v smeti (ne pa v WC, pomisli na s kondomi zamašene cevi). Dobro obriši penis, da ne boš s spermo packal vsega naokrog.*
- / Za vsak spolni odnos uporabi nov kondom, tudi če boš čez pol ure seksal z istim partnerjem.*

## Dejavnik 4: ORALNI SEKS

Največje tveganje	Oralni seks	Nično tveganje
Ureznine v ustih, krvaveče dlesni, veliko virusno breme aktivnega partnerja	Na tveganje za prenos HIV pri oralnem seksu vplivajo različni dejavniki, vključno z virusnim bremenom.	Če si aktivni partner, dobra ustna higiena pasivnega partnerja, zelo majhno ali nezaznavno virusno breme

Oralni seks je načeloma praksa z zelo nizkim tveganjem. Povečanje tveganja je lahko odvisno od več dejavnikov.

### Ali si pri oralnem seksu aktivni ali pasivni partner?

Če si aktivni partner (tisti, ki mu ga partner fafa), tveganja ni. S slino se HIV ne prenaša.

### Ali si pri oralnem seksu pasivni partner in ti je v usta prišla sperma ali predsemenska tekočina?

Če ti ni, tudi tveganja ni. Včasih pa je težko vedeti, ali si v usta dobil predsemensko tekočino.

### Ustna higiena pasivnega partnerja

Ustna votlina je načeloma dobro zaščitena pred okužbami, vendar pa ureznine, rane in krvaveče dlesni povečujejo tveganje za okužbo. Pri večini tveganih oralnih spolnih odnosov tveganje predstavljajo poškodbe v ustni votlini.





**ALI SI VEDEL?** Težave z dlesnimi so pogoste, ima jih 10 do 50 % odraslih. Poškodovane dlesni po ščetkanju ali nitkanju zob so lahko mesto vstopa hiva v telo.

Zato ne ščetkaj ali nitkaj zob ali uporablaj ustne vodice na alkoholni osnovi vsaj dve uri pred seksom!

### **Kondomi in oralni seks**

Kondomi preprečijo okužbo s hivom ali drugimi spolno prenosljivimi okužbami, vendar jih pri oralnem seksu uporablja le malokdo. Če ne poznaš hiv statusa aktivnega partnerja ali pa je partner hiv pozitiven z zaznavnim virusnim bremenom, oralni seks z njim predstavlja določeno tveganje, ki je večje, če imaš poškodovano ustno sluznico.

**NE GLEDE NA TO, ALI JE STOPNJA TVEGANJA PRI POSAMEZNEM DEJAVNIKU VISOKA ALI NIZKA, JE TREBA VEDNO UPOŠTEVATI SOVPLIVANJE VEČ DEJAVNIKOV!**

## Dejavnik 5: SPOLNI IZLOČKI

Največje tveganje	Spolni izločki	Nično tveganje
Sperma in/ali predsemenska tekočina v anusu in ustih, če je virusno breme veliko	Poleg obeh navedenih skrajnosti obstajajo še številni drugi dejavniki, od katerih je odvisno, ali bo prišlo do prenosa virusa: hiv status, virusno breme, genetski dejavniki in morebitni stik spolnih tekočin s poškodovano kožo ali sluznico.	Brez izmenjave telesnih tekočin

Hiv se v količinah, ki zadoščajo za okužbo, nahaja v spermi, predsemenski tekočini in v izločkih rektalne ter vaginalne sluznice. Predsemenska tekočina predstavlja manjše tveganje, saj se je načeloma izloči le malo (vendar ne pri vseh), tveganje pa je povezano z tudi drugimi dejavniki, npr. z virusnim bremenom.



**ALI SI VEDEL?** Brez izmenjave tistih telesnih tekočin, ki vsebujejo dovolj virusa, prenos hiva z enega partnerja na drugega ni možen.

**NE GLEDE NA TO, ALI JE STOPNJA TVEGANJA PRI POSAMEZNEM DEJAVNIKU VISOKA ALI NIZKA, JE TREBA VEDNO UPOŠTEVATI SOVPLIVANJE VEČ DEJAVNIKOV!**

## Dejavnik 6: Trajanje nezaščitenega spolnega odnosa

Največje tveganje	Trajanje seksa	Manjše tveganje
Dolgotrajen seks	Če spolni odnos traja dlje, je možnost poškodb tkiva (npr. zaradi trenja) in stika s spolnimi izločki večja.	Kratkotrajen seks

Verjetnost okužbe se povečuje z dolžino trajanja nezaščitenega spolnega odnosa. Dlje so sluznice v stiku s tistimi telesnimi tekočinami, v katerih se nahaja hiv, večje je tveganje za prenos hiva.

Pri dolgotrajnem seksu je večja tudi verjetnost, da bo prišlo do poškodb sluznice, na možnost okužbe pa vplivajo tudi drugi dejavniki (sočasne spolno prenosljive bolezni, virusno breme, genetski dejavniki ...).

Dolgotrajen seks lahko poškoduje tudi kondom, zato vedno preveri, ali je še vedno nataknen in nepoškodovan.

**VEDI** Hiter seks brez kondoma je bolj tvegan kot dolgotrajen seks s kondomom.

**NE GLEDE NA TO, ALI JE STOPNJA TVEGANJA PRI POSAMEZNEM DEJAVNIKU VISOKA ALI NIZKA, JE TREBA VEDNO UPOŠTEVATI SOVPLIVANJE VEČ DEJAVNIKOV!**

## Dejavnik 7: INTENZIVNOST SEKSA

Največje tveganje	Intenzivnost seksa	Manjše tveganje
Zelo intenziven seks (velika verjetnost poškodb tkiva), seks brez kondoma in/ali lubrikanta	Pri seksu prihaja do trenja, ki lahko povzroča poškodbe. Trenje je tudi tisto, kar pri seksu povzroča užitek, zato je ta dejavnik tveganja prisoten pri večini spolnih odnosov. Kot vedno pa na stopnjo tveganja vplivajo tudi drugi dejavniki.	Nežen seks, uporaba kondoma in/ali lubrikanta

Površini rektalne sluznice in glavnice penisa sta zelo občutljivi, zato je verjetnost poškodb pri grobem oziroma intenzivnejšem seksu večja.

Tovrstnih poškodb večinoma ne vidimo, vsaka pa predstavlja morebitno vstopno točko za hiv, ki se nahaja v spolnih izločkih.

**VEDI** Uporaba lubrikanta lahko zmanjša tveganje za nastanek poškodb sluznice.

**NE GLEDE NA TO, ALI JE STOPNJA TVEGANJA PRI POSAMEZNEM DEJAVNIKU VISOKA ALI NIZKA, JE TREBA VEDNO UPOŠTEVATI SOVPLIVANJE VEČ DEJAVNIKOV!**

## Dejavnik 8: GENETSKI DEJAVNIKI

Največje tveganje	Genetski dejavniki	Manjše tveganje
Neugodni genetski dejavniki	Z višjo ali nižjo stopnjo tveganja so povezani tudi genetski dejavniki.	Ugodni genetski dejavniki

Genetske preiskave so zapletene in drage, na voljo pa zgolj v okviru raziskav. Verjetnost okužbe s hivom pri vsakem posamezniku je odvisna tudi od genetskih dejavnikov, saj nas nekateri geni ščitijo pred okužbo, drugi pa povečujejo tveganje za okužbo. Od genov je odvisen tudi potek okužbe pri osebah, ki živijo s hivom.

Tako na primer genetska mutacija CCR5 delta 32 (mutacija proteina na površini celice CD4) preprečuje okužbo z nekaterimi tipi hiva. Takšno mutacijo, ki je ni enostavno določiti, ima manj kot odstotek prebivalstva. Do deset odstotkov novih okužb pa povzroči tip virusa, ki lahko takšno zaščito onemogoči.

Večina ljudi, ki mislijo, da so pred hivom zaščiteni zaradi svojih genov, je imela pravzaprav zgolj veliko sreče. Kot lahko geni ščitijo pred prenosom hiva, lahko tveganje tudi povečajo. Čeprav so lahko nekateri sevi virusa bolj kužni, je za prenos hiva bolj odločilen imunski odziv posameznika.



**ALI SI VEDEL?** Svojih genov oziroma imunskega sistema ne moreš spremeniti, zato je genetika obenem neznan in nespremenljiv dejavnik pri tveganju za prenos.

**NE GLEDE NA TO, ALI JE STOPNJA TVEGANJA PRI POSAMEZNEM DEJAVNIKU VISOKA ALI NIZKA, JE TREBA VEDNO UPOŠTEVATI SOVPLIVANJE VEČ DEJAVNIKOV!**

## Dejavnik 9: OBREZOVANJE MOŠKIH

Največje tveganje	Obrezovanje moških	Manjše tveganje
<b>Neobrezan</b>  Če penis ni obrezan, je tveganje za okužbo pri insertivnem seksu približno 50 % večje (če so ostali dejavniki tveganja enaki).	Obrezovanje zmanjša možnost okužbe preko notranjega dela prepucija (kožice). Manjši del kože lahko po posegu tudi ostane. Obrezovanje zmanjša tveganje zgolj pri insertivnem seksu (torej pri aktivnem partnerju). Visoko virusno breme receptivnega (pasivnega partnerja) bo povečalo tveganje, če ne uporabita kondoma.	<b>Obrezan</b>  Če je penis obrezan, je tveganje za okužbo pri insertivnem seksu približno 50 % manjše (če so ostali dejavniki enaki).

Pri heteroseksualnem seksu ima obrezan moški 50 % manjšo možnost za okužbo kot neobrezan.



**ALI SI VEDEL?** Obrezovanje ne zmanjša možnosti, da bi obrezani partner virus prenesel naprej, niti ne ščiti pred drugimi načini okužbe. Znižuje zgolj tveganje za insertivnega (aktivnega) partnerja.

Obrezovanje verjetno pripomore k večji zaščiti, ker se v glavici penisa obrezanih moških nahaja manj celic imunskega sistema, ki jih hiv napada, kot pri neobrezanih moških. Notranji del kože, ki prekriva glavico penisa, je sluznica, skozi katero hiv relativno zlahka prodre in ki je tudi bolj občutljiva za poškodbe kot koža. Zato je lahko stik med notranjim delom kože in spolnimi izločki način za prenos hiva. Dlje seks traja, več časa ima hiv, da prodre skozi to sluznico. Razlog, da raziskave obrezanosti penisa do sedaj niso izpostavile kot posebnega dejavnika pri prenosu hiva pri MSM, je verjetno versatilnost MSM pri spolnih odnosih (številni so pri seksu tako aktivni kot pasivni). Verjetno so obrezani MSM, ki so pri seksu izključno aktivni, bolj zaščiteni, čeprav tega ni dokazala še nobena raziskava.

**NE GLEDE NA TO, ALI JE STOPNJA TVEGANJA PRI POSAMEZNEM DEJAVNIKU VISOKA ALI NIZKA, JE TREBA VEDNO UPOŠTEVATI SOVPLIVANJE VEČ DEJAVNIKOV!**

## Dejavnik 10: Druge spolno prenosljive okužbe (SPO)

Največje tveganje	Druge SPO	Nično tveganje
Prisotnost drugih SPO	V veliko situacijah je stopnja tveganja nekje med tema dvema skrajnostma. Posameznik se morda ni nikoli testiral za SPO, ima simptomatsko ali asimptomatsko okužbo ali pa se je testiral pred kratkim in ni bil izpostavljen morebitnim novim okužbam.	Odsotnost drugih SPO

Spolno prenosljive okužbe pri hiv negativnih ali hiv pozitivnih partnerjih lahko povečajo tveganje za prenos hiva. Najbolj pogoste so:

- / klamidjsko vnetje sečnice (*urethritis*) ali rektuma (*proktitis*), okužba s humanimi virusi papiloma (HPV),
- / gonoreja,
- / sifilis,
- / genitalni herpes,
- / LGV (*dimeljski limfogranulom*) in
- / trihomonioza.



Spolno prenosljive okužbe pomembno vplivajo na naravno odpornost (prizadeta je predvsem zaščitna vloga sluznic), lahko zmanjšajo imunsko odpornost pri hiv negativnih osebah, poleg tega pa aktivirajo imunski sistem, kar na mestu vnetja poveča število tistih krvnih celic, ki jih hiv uporablja za razmnoževanje. Posledično se poveča možnost, da bo hiv te celice našel in jih okužil. Pri okužbi s herpesom npr. raven teh celic ostane visoka še tedne po tem, ko izpuščaj izgine. Zato so hiv negativne osebe z okužbo s herpesom (tudi če nimajo izpuščajev) bolj dovzetne za okužbo s hivom. Poleg tega vsaka SPO, ki povzroča razjede ali rane (npr. sifilis, herpes), hivu olajša vstop v telo. Hiv pozitivne osebe, ki imajo katero od SPO, imajo lahko povečano virusno breme, to pa je lahko v spolnih izločkih večje tudi pri osebah s sicer nezaznavnim virusnim bremenom v krvi. Osebe s hivom so lahko za spolno prenosljive okužbe bolj dovzetne kot hiv negativne osebe.

- VEDI ... Zelo pomembno je redno testiranje na ostale spolno prenosljive okužbe, ne samo na hiv. Redno testiranje naj postane del tvoje rutinske skrbi za zdravje. Opraviš ga lahko na Legebitrini testirni točki. Priporočamo testiranje na tri do šest mesecev.

Več o možnostih testiranja najdeš na spletni strani [KAJiščeš.si/testiranje](http://KAJiščeš.si/testiranje).

**NE GLEDE NA TO, ALI JE STOPNJA TVEGANJA PRI POSAMEZNEM DEJAVNIKU VISOKA ALI NIZKA, JE TREBA VEDNO UPOŠTEVATI SOVPLIVANJE VEČ DEJAVNIKOV!**

## Dejavnik 11: Naključje

Največje tveganje	Naključje	Najmanjše tveganje
Smola	Nekateri vidiki prenosa hiva so posledica tako zapletenega spleta dejavnikov, da lahko govorimo o naključju. Pri morebitni okužbi igra vlogo tudi statistika. Statistično gledano bo celo pri praksah z nizkim tveganjem prišlo do okužb, če jih bo prakticiralo veliko število oseb.	Sreča

Naključje je lahko zelo pomemben dejavnik. Oseba lahko postane hiv pozitivna po eni sami izpostavitvi, druga pa lahko ostane hiv negativna, tudi če je leta izpostavljena tveganjem za prenos. Marsikdaj pojasnila za to ni. V življenju se nam lahko zgodijo stvari, ki se nam ne zdijo pravične. Mogoče je, da so bili takrat, ko je prišlo do okužbe, težko merljivi dejavniki tveganja večji. Če do okužbe ni prišlo, je mogoče, da so bili isti dejavniki manjši. Ker jih je težko izmeriti, govorimo o naključju.

Tudi pri parih, v katerih je en partner pozitiven in se ne zdravi, drugi pa negativen, je tveganje ob enkratni neuporabi kondoma 0,1- do 3-odstotno. Tveganje je nekoliko večje za pasivnega kot za aktivnega partnerja, a pri enkratnih izpostavitvah načeloma še vedno majhno.



**ALI SI VEDEL?** Včasih je za prenos hiva dovolj že ena sama izpostavitve.

Če seksa tisoč oseb, lahko ena postane hiv pozitivna. Če seksa milijon oseb, jih bo verjetno tisoč postalo hiv pozitivnih. Naključje, verjetnost ali dejavniki, ki jih ni mogoče izmeriti, so povezani tudi s številom izpostavitvev in časom, v katerem do teh izpostavitvev prihaja. Večina ljudi ima lahko pri enkratni izpostavitvi srečo in do okužbe ne pride. Toda če bodo tveganju izpostavljeni večkrat (desetkrat, stokrat ali petstokrat) v daljšem časovnem obdobju, jim lahko sreče tudi zmanjka.

**NE GLEDE NA TO, ALI JE STOPNJA TVEGANJA PRI POSAMEZNEM DEJAVNIKU VISOKA ALI NIZKA, JE TREBA VEDNO UPOŠTEVATI SOVPLIVANJE VEČ DEJAVNIKOV!**

# TESTIRANJE NA HIV: OBČUTKI STRAHU, SKRBI IN KRIVDE

Testiranje na hiv je lahko zelo stresno. Opomni te, da imaš morda hiv – ne glede na to, kako majhna je verjetnost za to. Čeprav je večina ljudi, ki se testirajo, hiv negativna, je skrb razumljiva. Stresno je tudi čakanje na test. Od zadnjega nezaščitenega spolnega odnosa mora namreč miniti dovolj časa, da lahko test zazna okužbo. Šest tednov po morebitni izpostavitvi je rezultat testiranja točen pri večini testiranih, test po 12 tednih pa dokončno potrdi ali ovrže sum okužbe s hivom. Stres je pri večini prehodan, pri nekaterih pa lahko skrb zaradi hiva postane nezdrava obsesija, ki je povsem nesorazmerna s stopnjo tveganja.

Občutki krivde, povezani z okoliščinami tveganja, stres pogosto še povečajo. Ti občutki se pogosto pojavijo:

- / če redno uporabljaš kondom, potem pa ga enkrat ne, ali če kondom med seksom počī,*
- / po prvem spolnem odnosu, ne glede na tvojo starost,*
- / če si imel kakšno novo seksualno izkušnjo (npr. če si sicer strejt, a si (prvič) seksal z moškimi),*
- / če si seksal z osebo, ki ni tvoj partner,*
- / če si plačal za seks ali pa je kdo plačal tebi in*
- / če si imel neprosto voljen spolni odnos.*



**ALI SI VEDEL?** Zaskrbljenost in stres lahko povzročata simptome, ki jih nekateri zamenjujejo za akutni hiv sindrom, še posebej, če oseba zaradi skrbi ne spi dovolj.

Pretirana skrb zaradi hiva lahko vodi v psihične težave, četudi posameznik ni bil izpostavljen nobenim realnim tveganjem. Marsikoga skrbi tudi za spolnega partnerja oziroma partnerje. Če si imel spolni odnos brez zaščite izven svojega partnerskega odnosa, boš morda moral spremeniti svoje spolne navade, da bi zaščitil svojega partnerja, dokler ne dobiš izvidov testa.

**VEDI** Če si pretirano zaskrbljen, se lahko o tem pogovoriš z zdravnikom oziroma zdravnico ali svetovalcem na testiranju. Pomembno je, da se ne prepustiš črnogledosti in ne pričakuješ, da se bodo tvoji strahovi uresničili, sploh če za to ni pravih razlogov. Življenje je zapleteno in povsem običajno je, da včasih storimo kaj, kar kasneje obžalujemo.

Če bo rezultat testa vendarle pozitiven, sveta ne bo konec. Virus ti bo nekoliko spremenil življenje, a večina oseb s hivom ob zdravljenju še naprej živi zdravo in polno življenje. Pričakovana življenjska doba hiv pozitivnih oseb, ki se zdravijo, je podobna pričakovani življenjski dobi hiv negativnih oseb.

# ODGOVORI NA POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA

Uporabniki nas pogosto sprašujejo o načinih in verjetnosti prenosa hiva. Sledi nekaj najbolj pogostih vprašanj in odgovorov.

## Kako vem, ali imam hiv?

Testiranje je edini način, da izveš, kakšen je tvoj hiv status.

Informacije o tveganju, ki jih najdeš v tej knjižici, so ti sicer lahko v pomoč. O svojem statusu si lahko prepričan, samo če nisi bil izpostavljen prav nobenemu tveganju, sicer lahko dobiš zanesljiv odgovor samo s testom. Testiranje je enostavno in v večini ustanov, ki ga izvajajo, tudi brezplačno. Če te skrbi, da imaš hiv, se testiraj!

## Kakšno je tveganje za okužbo s hivom?

Vprašanja o različnih tveganjih in verjetnosti okužbe so pogosta. Statistični podatki pri presojanju dejanskih tveganj v posameznih primerih niso v pretirano pomoč iz dveh razlogov:

- 1.** Če si imel tvegan spolni odnos, pri katerem je tveganje za okužbo 1 : 500, moraš svoj hiv status vseeno določiti s testom. Testiranje je potrebno ne glede na to, kako majhno ali veliko je bilo tveganje.
- 2.** Podatek o tveganju za okužbo pri enkratni izpostavitvi

*(npr. 1 : 500 za nezaščiteni insertivni spolni odnos) je brez pomena, če se sočasno ne upošteva še drugih dejavnikov tveganja za prenos, npr. če je partner hiv pozitiven, če se zdravi in če ima nezaznavno virusno breme. Nekaterih dejavnikov, recimo genetskih, ne poznaš in ne moreš ugotoviti. Ravno ti dejavniki pa lahko tveganje bistveno povečajo ali zmanjšajo.*

### **Ali se moram testirati?**

Samo če se boš testiral, boš zanesljivo vedel, kakšen je tvoj hiv status. Če si spolno aktiven, je zate in za tvojega partnerja oziroma partnerko (zlasti, če jih imaš več) dobro, da si seznanjen s svojim statusom. Testiranje bi moralo biti reden del skrbi za spolno zdravje. Smiselno ga je opraviti vsakih tri do šest mesecev oziroma po potrebi, upoštevajoč diagnostično okno, ki je pri HIV šest tednov. To je še zlasti pomembno, če boš nevarnosti za prenos HIV izpostavljen v prihodnosti. Test, ki si ga opraviš danes, ne bo več veljaven od trenutka, ko boš ponovno izpostavljen HIV (npr. pri analnem spolnem odnosu brez uporabe kondoma).



**ALI SI VEDEL?** V Sloveniji in drugje v razvitem svetu približno tretjina oseb, ki živijo s HIV, ne ve, da so HIV pozitivne.

### **Ali lahko izvem, kakšen je moj HIV status, če se testira moj seksualni partner?**

Ne. Če želiš poznati svoj status, se moraš testirati ti. Svojega statusa ne moreš oceniti na podlagi rezultatov testa druge osebe. Prav tako nimaš pravice, da od nekoga drugega zahtevaš, naj se testira. Gre za tvoje zdravje in ti si odgovoren za to, da se testiraš. Lastne skrbi za zdravje ne moreš vsiliti drugemu.

- **VEDI** Če je izvid testa pozitiven, je smiselno, da o tem obvestiš svoje partnerje oziroma partnerke, da se tudi sami testirajo. O možnosti obveščanja spolnih partnerjev in partnerk se lahko pogovoriš tudi z zdravnikom infektologom oziroma zdravnico infektologinjo.

### Kaj je serokonverzija?

Serokonverzija je pojav, ko se v telesu pojavi imunski odziv na hiv. Do serokonverzije ponavadi pride v času od enega do šestih tednov po okužbi. V tem obdobju ima od polovice do dve tretjini oseb simptome, ki lahko trajajo nekaj dni ali nekaj tednov. Te simptome imenujemo tudi akutni hiv sindrom oziroma akutni retrovirusni sindrom.

### Kakšni so simptomi akutnega hiv sindroma?

Simptomi so pogosto podobni gripi. Lahko so podobni tudi simptomom nekaterih drugih spolno prenosljivih okužb. Stres in zaskrbljenost lahko povzročita nekatere simptome celo, če do okužbe sploh ni prišlo. Najbolj pogosti simptomi akutnega hiv sindroma so:

- / *povišana telesna temperatura,*
- / *povečane bezgavke (po vsem telesu),*
- / *boleče grlo,*
- / *rdečkasti izpuščaji na koži,*
- / *bolečine v mišicah in sklepih,*
- / *driska,*
- / *glavoboli,*
- / *utrujenost in*



## */ izguba teka.*

Če se pojavita samo eden ali dva od navedenih simptomov, po vsej verjetnosti ne gre za akutni hiv sindrom. Navedeni simptomi prav tako niso zanesljiv način diagnosticiranja okužbe s hivom. Tretjina do polovica oseb, ki se okužijo, nima nobenega od teh simptomov. Poleg tega noben od teh simptomov sam po sebi ne pomeni, da imaš hiv. Samo če se hkrati pojavi več simptomov in si bil pred kratkim izpostavljen morebitni okužbi, so ti simptomi morda povezani s hivom.

- **VEDI** Testiranje je edini način, da izveš, kakšen je tvoj status. Preden se testiraš, moraš počakati šest tednov po morebitni izpostavitvi (npr. od nezaščitenega spolnega odnosa).

Če te skrbi zaradi hiva, se lahko o tem pogovoriš s svojim družinskim zdravnikom oziroma zdravnico, z zdravnikom oziroma zdravnico v tistih zdravstvenih ustanovah, kjer testirajo na hiv, ali pa svetovalcem oziroma svetovalko v kateri izmed organizacij, ki delujejo na področju hiva.

Seznam ustanov najdeš na koncu te knjižice. Če misliš, da si bil izpostavljen hivu, se lahko pogovoriš o tveganju in dogovoriš za najprimernejši čas testiranja.

## **Kako je mogoče, da je moj partner dobil pozitiven izvid testa, jaz pa negativnega?**

Nič nenavadnega ni, da je eden od partnerjev pozitiven in drugi negativen, tudi če seksata brez kondoma. Večinoma lahko to pojasnimo kot posledico različnih dejavnikov, tudi sreče oziroma naključja.

Tudi če si že bil izpostavljen hivu in se nisi okužil, se lahko okužiš kadar koli v prihodnosti. Če se je izkazalo, da je tvoj

partner pozitiven, lahko še naprej ostaneta skupaj in imata spolne odnose. Prenos virusa lahko preprečita z redno uporabo kondomov, pozanimata pa se lahko tudi o predizpostavitvenem zaščitnem zdravljenju (PrEP). Tveganja za prenos praktično ni, če se hiv pozitivni partner zdravi s protiretrovirusnimi zdravili in ima vsaj pol leta nezaznavno virusno breme. Povezava med virusnim bremenom in tveganjem za okužbo je znana že več kot desetletje, nedavne raziskave pa so še podkrepile dokaze za to, da pri nezaznavnem oziroma zelo nizkem virusnem bremenu tveganja za prenos praktično ni.

### **Ali so nekateri ljudje varni pred okužbo?**

Nekatere osebe so bile večkrat izpostavljene hivu, a se kljub temu niso okužile. To je včasih povezano z genetskimi dejavniki, včasih pa s spletom naključij in sreče. Čeprav lahko pri nekaterih osebah, ki so pogosto izpostavljene hivu, pride do imunskega odziva, je to mehanizem, ki ga še ne razumemo dobro. Uporaba kondomov za zaščito pred okužbo je tudi pri njih priporočljiva. Tudi ljudje z učinkovito genetsko zaščito se lahko okužijo s hivom.

### **Ali so tveganja enaka pri aktivnem in pasivnem analnem seksu?**

Če so vsi drugi dejavniki enaki, je tveganje pri analnem seksu večje za pasivnega kot za aktivnega partnerja:

- / Površina rektuma je večja kot površina glavice penisa (večja je torej površina, ki se lahko poškoduje).*
- / Večja je verjetnost poškodb rektalne sluznice, ki je bolj občutljiva kot koža in sluznica na penisu.*
- / Predsemenska in semenska tekočina bosta ostali v pasivnem partnerju dlje časa, kot bo aktivni partner v stiku z izločki rektalne sluznice.*

# PEP, PrEP IN ZKP

## SLOVARČEK

*PEP* je zaščitno zdravljenje po izpostavitvi.

*PrEP* je zaščitno zdravljenje pred izpostavitvijo.

*ZKP* je zdravljenje kot preventiva.

## Kaj je PEP?

PEP je kratica za postekspozicijsko profilakso oziroma zaščitno zdravljenje po izpostavitvi. Gre za zdravljenje s protiretrovirusnimi zdravili po morebitni izpostavitvi, s katerim se zmanjša možnost okužbe s hivom. Zdravljenje traja štiri tedne.

S PEP-om je treba začeti čim prej po morebitni izpostavitvi, najbolje v nekaj urah, isti dan ali vsaj 48 ur po izpostavitvi. V skladu s smernicami, ki veljajo v Sloveniji, je PEP sicer mogoče dobiti do 72 ur po tveganem dogodku, vendar je možnost uspeha pri tako poznem začetku terapije manjša – dlje kot boš odlašal s pričetkom zdravljenja, manjša bo možnost uspeha.

Preden dobiš zdravila, se boš z zdravnikom oziroma zdravnico pogovoril o morebitnem tveganju, zaradi katerega želiš prejemati terapijo. Povprašal oziroma povprašala te bo o spolnem odnosu in o hiv statusu tvojega partnerja. PEP se načeloma predpiše v primeru nezaščitenega receptivnega analnega spolnega odnosa in izliva sperme v usta ali oko, če je partner hiv pozitiven ali pa njegovega statusa ne poznaš. Predpiše ga specialist infektolog oziroma specialistka infektologinja na podlagi strokovnih meril in predvsem ocene tveganja za okužbo.

Če se zdravnik oziroma zdravnica odloči za PEP, boš moral najprej opraviti testiranje na hiv. Ta test bo ob upoštevanju

diagnostičnega okna pokazal, ali si bil hiv pozitiven že pred šestimi tedni, ne pa, ali si se okužil med spolnim odnosom, zaradi katerega si prišel po PEP. Test je potreben, da ne bi jemal PEP-a, če si slučajno že pozitiven. PEP lahko dobiš na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana na Japljevi 2 v Ljubljani. Za obravnavo potrebuješ nujno napotnico, ki jo dobiš pri družinskem zdravniku oziroma družinski zdravnici ali na urgenci – povej, da jo potrebuješ za infektologa.

Po končani štiritedenski terapiji moraš počakati še štiri tedne, preden se lahko testiraš – PEP lahko namreč, če okužbe ne prepreči, začasno upočasni njen potek.

***Pomembno je, da ukrepaš čim prej, saj imaš časa največ 72 ur.***

Si seksual brez kondoma?  
Se je kondom poškodoval?

Ti je partnerjeva sperma prišla v usta ali v oči?

**Ukrepaš hitro.**

**Zdravila je najbolje prejeti čim prej, največ do 72 ur po izpostavitvi.**

**KAJiščeš.si/PEP**



**Sumiš, da si bil izpostavljen HIV-u?**

Postekspozicijska profilaksa lahko prepreči okužbo s HIV-om potem, ko je virus že vstopil v tvoje telo.

**HIV SOS**

**070 36 16 96**

zaupen | anonimen | nonstop

## Ali ima PEP stranske učinke?

Za PEP se uporabljajo zdravila, s katerimi se zdravijo tudi osebe, ki živijo s hivom. Stranski učinki na začetku terapije PEP so dokaj običajni, čeprav nekateri z njimi nimajo nobenih težav. Če se pojavijo, navadno izginejo po nekaj dneh, lahko pa se jih odpravi tudi z zdravili.

## Ali lahko kot PEP uporabljam partnerjeva zdravila?

Čeprav jemanje zdravil, predpisanih drugi osebi, na lastno pest ni priporočljivo, ponekod v tujini dopuščajo tudi to možnost. A v Sloveniji je dostop do PEP-a dober, zato se je treba pred tem nujno posvetovati z infektologom oziroma infektologinjo, ki ti lahko o tem svetuje. Poleg tega se nekaterih zdravil za hiv nikakor ne sme jemati kot zaščito pred okužbo (nekaterih nenukleozidnih zaviralcev reverzne transkriptaze (NNRTI) in zdravil, ki vsebujejo nukleozidni zaviralec reverzne transkriptaze (NRTI) abakavir, npr. ziagen ali kivexa).

Hiv pozitivni partner, ki uživa zdravila in ima nezaznavno virusno breme, hiva nate ne bo prenesel. V tem primeru ti zdravnik oziroma zdravnica verjetno ne bo predpisal oziroma predpisala PEP, vendar se je o uvedbi vseeno smiselno posvetovati čim prej.

## Kaj je PrEP?

PrEP je kratica za predekspozicijsko profilakso oziroma zaščitno zdravljenje pred izpostavitvijo, s katerim se lahko prepreči okužba s hivom. Gre za jemanje zdravila Truvada® ali generičnih zdravil, ki vsebujejo učinkovini dizoproksiltenofovirat in emtricitabin, pred morebitno izpostavitvijo HIV.

Raziskave in izkušnje so pokazale, da je jemanje tega zdravila zelo učinkovito pri preprečevanju prenosa virusa.

V Sloveniji PrEP lahko dobiš na recept, vendar je za zdaj (oktober 2017) še plačljiv.

PrEP je varen zgolj, če ga uporabljaš pod zdravniškim nadzorom. Če razmišljaš o tem, da bi do zdravil prišel na lastno pest, ti svetujemo, da se o uživanju posvetuješ s specialistom infektologom oziroma specialistko infektologinjo. Nenadzorovano jemanje zdravil ima namreč lahko resne neželene posledice.

Za več informacij se lahko obrneš na Kliniko za infektivne bolezni in vročinska stanja v Ljubljani ali svetovalca oziroma svetovalko na Legebitrinem Centru za prostovoljno testiranje in svetovanje v skupnosti.

### **Kaj je ZKP?**

ZKP pomeni zdravljenje kot preventiva (ang. TasP – Treatment as Prevention), torej preprečevanje prenosa hiva s protiretrovirusnim zdravljenjem hiv pozitivnih oseb.

V Sloveniji je zdravljenje okužbe s hivom brezplačno za vse osebe z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem.

Redno testiranje spolno aktivnih oseb, ki mu v primeru pozitivnega izvida sledi pravočasen pričetek zdravljenja, je izjemno pomembno.

# TESTIRANJE NA HIV

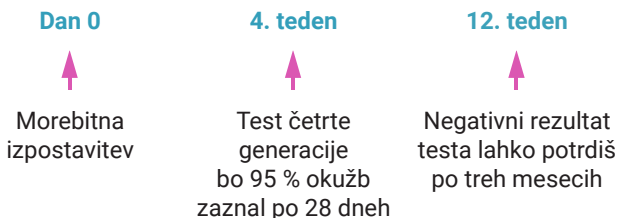
## KDAJ SE LAHKO TESTIRAM?

Da bi bili rezultati testa točni, moraš od morebitne izpostavitve virusu počakati šest tednov, preden se lahko testiraš. Testi četrte generacije, s katerimi se dokazujejo protitelesa proti hivu in beljakovine virusne sredice, namreč zaznajo 97 % okužb od tri do 12 tednov po izpostavitvi.

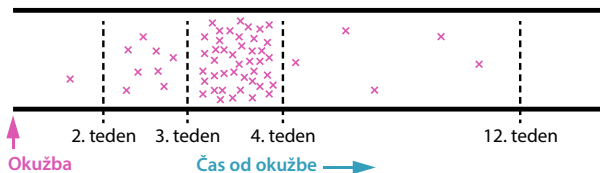
Za izključitev vsakršnega dvoma se lahko testiranje, tudi če je bil prvi test negativen, ponovi 12 tednov po izpostavitvi. Ta test bo morebitno okužbo pokazal tudi pri osebah, pri katerih je do pojava protiteles prišlo nekoliko kasneje kot pri večini.

V nekaterih primerih, npr. v primeru posilstva, pri diagnosticiranju okužbe pri otroku hiv pozitivne matere ali ob sumu na akutni retrovirusni sindrom, se lahko dober teden po izpostavitvi izvede test virusnega bremena (PCR).

Test virusnega bremena sicer ni standarden način dokazovanja okužbe s hivom. Negativni izvid testa virusnega bremena v navedenih primerih je treba potrditi še s presejalnim testom.



**Priporočeni čas od izpostavitve do testiranja na hiv**



Čas od izpostavitve do pojava protiteles proti HIV: Pri 95 % oseb štiri tedne in pri 99,7 % oseb 12 tednov po izpostavitvi.

Kljub temu, da se protitelesa pri večini oseb pojavijo že v štirih tednih po okužbi, je zaradi večje zanesljivosti testiranje priporočljivo šele po šestih tednih.

Vsak X predstavlja čas, ko se pri posamezni osebi pojavijo protitelesa proti HIV. Testiranje je smiselno v obdobju, ko se protitelesa pojavijo pri večini oseb. Čeprav se pri redkih posameznikih lahko pojavijo prej, testiranje že po dveh ali treh tednih še ni smiselno.

### Kaj je diagnostično okno?

Diagnostično okno je čas od prenosa (npr. nezaščitenega seksa) do trenutka, ko lahko s testiranjem dobimo zanesljive rezultate. V tem obdobju je oseba lahko okužena in lahko virus tudi prenese naprej, a bodo rezultati testa še negativni.

Časovnica na naslednji strani prikazuje telesni odziv na okužbo s HIV. Prvi znak okužbe je virusna breme, ki se pojavi v prvih tednih po izpostavitvi (običajno v 7 do 42 dneh). Veliko virusno breme je povezano s simptomi akutnega HIV sindroma.

Antigen p24 (beljakovino virusne sredice) je mogoče dokazati od sedem do 56 dni po izpostavitvi.



Protitelesa proti hivu je mogoče pri nekaterih osebah zaznati že dva tedna po izpostavitvi, pri več kot 99,7 % oseb pa dvanajst tednov po izpostavitvi.

Čas	Opis
Dan 0	Morebitna izpostavitvev.
7.–14. dan	Virusno breme (v povprečju 7–14 dni po izpostavitvi, pri 95 % oseb v 3–42 dneh).
16. dan	Antigen p24 – beljakovina virusne sredice (v povprečju 16 dni po izpostavitvi, pri 95 % oseb se pojavi v 1–8 tednih).
Serokonverzija	Serokonverzija nastopi po 4 tednih pri 60–65 % oseb, po 6 tednih pri 80 % oseb, po 8 tednih pri 90 % oseb in po 12 tednih pri 95 % oseb. Simptomi akutnega retrovirusnega sindroma se pojavijo v nekaj dneh do nekaj tednih po izpostavitvi.
28. dan	Do 28. dneva po izpostavitvi bo test četrte generacije pri 95 % oseb zaznal protitelesa na hiv.
90. dan	Tri mesece po izpostavitvi ima protitelesa na hiv več kot 99,7 % oseb.

### Časovnica okužbe s hivom, imunski odziv in diagnostično okno

Presejalni test četrte generacije bo po štirih tednih zaznal protitelesa oziroma beljakovine virusne sredice (protein p24) pri 95 % oseb in je dober pokazatelj hiv statusa, a šele test po dvanajstih tednih lahko dokončno potrdi ali ovrže sum na morebitno okužbo.

## Kje se lahko testiram?

Zaupno testiranje za moške, ki seksajo (tudi) z moškimi, je mogoče v DIC Legebitra vsak ponedeljek med 17.00 in 20.00. Testiranje je mogoče tudi v klubu Tiffany vsak prvi in tretji petek v mesecu med 23.00 in 2.00. Občasno je testiranje možno tudi v savni District35 in v regijskih središčih po Sloveniji (Murska Sobota, Ptuj, Maribor, Celje, Radovljica, Novo mesto, Koper ...).

Več informacij dobiš na spletni strani  
[www.KAJiščeš.si/testiranje](http://www.KAJiščeš.si/testiranje).

Testiranje je možno opraviti tudi pri družinskem zdravniku oziroma družinski zdravnici in v različnih zdravstvenih ustanovah po Sloveniji. Seznam testirnih mest najdeš na koncu knjižice.

## Zakaj so mi rekli, naj s testiranjem počakam tri mesece?

Če na testirnem mestu (zdravstvena ustanova, druga testirna točka) uporabljajo test četrte generacije, ti na testiranje ni treba čakati tri mesece, temveč zgolj šest tednov.

S testi četrte generacije se namreč istočasno preverja prisotnost protiteles proti hivu in beljakovine virusne sredice, zato bodo pri večini testiranih oseb zaznali okužbo šest tednov po izpostavitvi. Nereaktiven (tj. negativen) rezultat takšnega testa z upoštevanjem šesttedenskega diagnostičnega okna pomeni zelo veliko verjetnost, da do okužbe ni prišlo. Da bi pregnali kakršen koli dvom (pri petih odstotkih oseb bo rezultat pozitiven šele po več kot treh mesecih po izpostavitvi), je testiranje takrat smiselno ponoviti. Če si v dvomih, vprašaj, katere teste uporabljajo v izbrani ustanovi.

## Kako poteka testiranje?

Najprej se boš o razlogih za testiranje pogovoril z nekom od osebja zdravstvene ustanove, ki testiranje izvaja, oziroma s svetovalcem na testirni točki. Izkoristi priložnost, da pridobiš informacije o testiranju, spolnih praksah, zaščiti pred HIVom in poteku okužbe. Izvedel boš tudi, kakšen je nadaljnji postopek v primeru reaktivnega (pozitivnega) rezultata.

Med pogovorom naj ti ne bo nerodno, saj je svetovanje zaupno, oseba, s katero se pogovarjaš, pa je tovrstnih pogovorov vajena. Pomembno je, da informacij ne prikrivaš in da na vprašanja odgovarjaš odkrito, saj boš svetovalcu oziroma svetovalki le na tak način omogočil, da ti posreduje relevantne nasvete, ki ti bodo v prihodnje v pomoč.

Šele nato bo sledil odvzem krvi.

## Kdaj bom dobil rezultate?

To je odvisno od testirnega mesta. Rezultati hitrih testov so znani takoj po odvzemu, pri klasičnih testih pa se čas čakanja razlikuje. Ponekod so rezultati znani že isti dan, spet drugje pa čez nekaj dni.

Navadno se rezultati vračajo osebno, redkeje po pošti. O možnostih vračila se pogovori na testiranju, sploh če ne želiš, da bi jih po pošti dobil na dom.

**Reaktiven (pozitiven) rezultat je treba vedno potrditi še z drugo vrsto testa, s potrditvenim testom. Šele če je pozitiven tudi drugi test, velja, da je okužba potrjena.**

## Kaj pomenijo rezultati?

Oseba, ki ti bo vrnila rezultate testiranja, ti mora jasno razložiti, kaj pomenijo.

Lahko so nereaktivni, reaktivni ali nejasni.

- / Nereaktiven rezultat pomeni, da nimaš hiva (ob upoštevanju diagnostičnega okna in brez dodatnih tveganj v tem obdobju).*
- / Reaktiven rezultat pomeni, da si verjetno hiv pozitiven.*
- / Nejasen rezultat pomeni, da izvid ni niti pozitiven niti negativen. Razlogi za to so lahko različni. V tem primeru je treba testiranje ponoviti.*

## Ali je test zanesljiv?

Da. Sodobni testi so zelo natančni, je pa treba pri testiranju upoštevati diagnostično okno.

Test četrte generacije pri 95 % oseb zazna okužbo 28 dni po izpostavitvi.

Dodatno testiranje tri mesece po izpostavitvi je priporočljivo, saj pri petih odstotkih pozitivnih oseb traja do tri mesece, preden se pojavijo protitelesa in lahko test zazna okužbo.

Vsak reaktiven (pozitiven) rezultat presejalnega testa je treba nato potrditi še s potrditvenim testom, s katerim se dokazuje imunski odziv na specifične beljakovine hiva.

## Kaj lahko vpliva na rezultat testiranja?

Presejalni testi so načeloma neobčutljivi na zunanje dejavnike, na primer na druge okužbe, zdravila, večino cepljenj, uživanje hrane, pijače, alkohola in drog pred testom. Na točnost testa prav tako ne vpliva čas odvzema krvi (zjutraj, zvečer). Rezultat je točen, tudi če imaš gripo, prehlad ali kakšno drugo bolezen in

zaradi tega uživaš zdravila – nobeno zdravilo namreč ne vpliva na točnost rezultatov. Na testiranje ti ni treba priti tešč, saj kot rečeno hrana in pijača ne vplivata na točnost testiranja.

### **Ali se moram testirati še enkrat?**

To je odvisno predvsem od tega, kdaj si bil nazadnje izpostavljen tveganju za prenos hiva.

Kot del dobre prakse se priporoča ponovno testiranje tri mesece po morebitni izpostavitvi.

### **Ali je mogoče, da bi test pokazal okužbo šele po več kot treh mesecih?**

Verjetnost, da bi se to zgodilo, je tako zelo majhna, da se vsak nereaktiven rezultat testiranja tri mesece po izpostavitvi jemlje kot znak, da je oseba hiv negativna.

### **Ali je negativen rezultat 100-odstotno zanesljiv?**

Testiranje tri mesece po izpostavitvi da zelo zanesljive rezultate. Točneje, tak rezultat je 99,7-odstotno natančen. Presejalni testi, ki se jih običajno uporablja za testiranje na hiv, prepoznajo vse tipe in podtipe hiva.

Malokateri test, ki se uporablja v zdravstvu, je 100-odstotno natančen in v zelo redkih primerih se lahko zgodi, da test pri hiv pozitivni osebi ne pokaže okužbe. A na splošno veljajo testi na hiv za najbolj zanesljive. Če so rezultati testa negativni (ob upoštevanju diagnostičnega okna in brez tveganj v tem obdobju), potem nisi hiv pozitiven.

Zdaj te lahko neha skrbeti – to je namen testa. A ne pozabi – poskrbi za svoje spolno zdravje in se redno testiraj vsakih tri do šest mesecev.

### **Kaj je lažno negativen rezultat?**

O lažno negativnem rezultatu govorimo, ko je test nereaktiven (negativen) pri hiv pozitivni osebi. Do tega pride zelo redko, in sicer v obdobju diagnostičnega okna kmalu po izpostavitvi, ko test še ne more zaznati okužbe.

Tako kot pri drugih testih lahko tudi pri testih na hiv pride do majhnih dovoljenih odstopanj. Pri testih tretje generacije je tri mesece po izpostavitvi lažno negativnih 0,3 % (tri od tisoč) testov. Pri testih četrte generacije je odstopanje še manjše.

V praksi negativen rezultat testa tri mesece po izpostavitvi pomeni, da nimaš hiva.

Ponoven test ni potreben, vse dokler ne boš spet izpostavljen morebitnemu tveganju za prenos hiva, oziroma do rednega testiranja (na tri do šest mesecev).

### **Kaj je lažno pozitiven rezultat?**

O lažno pozitivnem rezultatu govorimo, ko je test reaktiven (pozitiven) pri hiv negativni osebi. To se zgodi, če test napačno prepozna druga protitelesa kot protitelesa proti hivu. Približno 1,5 % testov tretje generacije da lažno pozitivne rezultate. Pri testih četrte generacije se to zgodi še redkeje. Vse reaktivne (pozitivne) rezultate presejalnih testov je treba potrditi ali ovreči še s potrditvenimi testi, ki so 100-odstotno natančni.

### **Po testu ...**

Če so bili rezultati tvojega testa reaktivni, jih bo treba potrditi še s potrditvenimi testi. Če bodo ti pozitivni, boš napoten na obravnavo k zdravniku specialistu oziroma zdravnici specialistki na Kliniko za infekcijske bolezni in vročinska stanja.

Če so bili rezultati nereaktivni in je od izpostavitve minilo manj kot tri mesece, ti bodo verjetno svetovali ponovno testiranje po treh mesecih.

Čeprav se redko zgodi, da test okužbo dokaže šele po treh mesecih, je testiranje takrat vendarle smiselno, saj lahko pri nekaterih osebah do serokonverzije pride pozneje kot pri večini.

### **In če me je še vedno strah, da imam hiv?**

Nekateri se po eni sami izpostavitvi testirajo večkrat. Tudi če so rezultati vselej negativni, jim še vedno ne zaupajo. Včasih lahko stres in zaskrbljenost zaradi hiva povzročita simptome, ki se jih lahko pomotoma pripiše hivu.

V takšnih primerih sta pogovor z zdravnikom oziroma zdravnico ali s svetovalcem oziroma svetovalko na testiranju in psihološka pomoč včasih primernejša od ponovnega testiranja.

- **VEDI** Če si se testiral več kot enkrat (ob upoštevanju diagnostičnega okna in brez tveganj v tem obdobju), rezultati pa so bili negativni, potem nimaš hiva.

# KAJ PA, ČE IZVEM, DA IMAM HIV?

Če so rezultati testa pozitivni, te bodo s testirnega mesta napotili na Kliniko za infekcijske bolezni in vročinska stanja v Ljubljani na nadaljnjo obravnavo (če nisi presejalnega testa opravil že tam). Na kliniki bodo ocenili tvoje zdravstveno stanje in opravili različne preiskave, ki bodo pokazale stanje tvojega imunskega sistema.

Za sprijaznjenje s tem, da si hiv pozitiven, boš potreboval nekaj časa. S podporo in informacijami ti bo lažje. Na podlagi dobrih informacij boš tudi lažje sprejemal odločitve, pomembne za tvoje zdravje.

Informacija, da si hiv pozitiven, ni najboljša novica. A okužba s hivom je zdaj kronična in obvladljiva.



**ALI SI VEDEL?** Zdravljenje s protiretrovirusnimi zdravili omogoča hiv pozitivnim osebam običajno življenjsko dobo in kakovostno življenje.

Dandanes je s hivom možno živeti povsem običajno in polno življenje.



# TVOJ BUDDY

Podpora za osebe s hivom

Osebno, spletno ali telefonsko  
svetovanje in podpora

Druženje

Pomoč v primeru diskriminacije

Praktični napotki, informacije in pomoč

## Za več informacij

nas pokliči  
**030 478 578**

nam piši  
**buddy@legebitra.si**

*anonimno in zaupno*

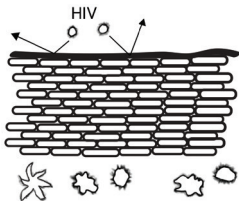
[KAJišeš.si/buddy](https://kajiscees.si/buddy)

# KOŽA, SLUZNICE IN PRENOS HIVA

## ZGRADBA KOŽE IN SLUZNIC

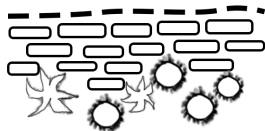
### / Koža

Celice kože se tesno prilegajo druga drugi in so še dodatno zaščitene s plastjo keratina. Hiv preko nepoškodovane kože ne more priti do imunskih celic, ki bi jih lahko okužil.



### / Celična zgradba notranjega dela prepucija

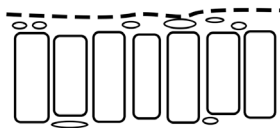
Notranjost prepucija (kožice, ki prekriva glavico penisa) sestavlja tanka plast celic, skozi katero hiv lažje prodre.



Pri neobrezanih moških se lahko v glavici penisa nahaja večje število celic, ki jih hiv lahko okuži.

### / Zgradba rektalne sluznice

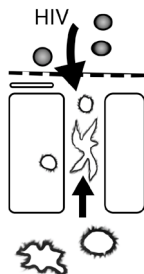
Rektalna sluznica je zgrajena iz enega samega sloja celic in predstavlja zelo slabo zaščito pred hivom. Zaradi tega je nezaščiten analni spolni odnos bolj tvegan za pasivnega kot za aktivnega partnerja.



## KAKO HIV PRODRE SKOZI KOŽO ALI SLUZNICO

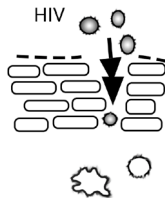
### */ Hiv lažje prodre skozi genitalno tkivo*

Sluznica prekriva rektum in prepucij. Celice sluznice se ne prilegajo tesno druga drugi tako kot celice kože, zato hiv skozi sluznico lažje prodre.



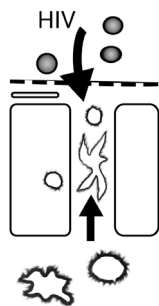
### */ Poškodbe hivu olajšajo vstop v telo*

Hiv lahko v telo vstopi skozi poškodovano kožo ali sluznico. Pri slednji zadostujejo že mikroskopsko majhne poškodbe.



### */ Nekatero spolno prenosljive okužbe povečajo tveganje za okužbo s hivom*

Če imaš katero od spolno prenosljivih okužb, tvoje telo pošlje celice imunskega sistema v področje genitalnega tkiva. Te celice se pomaknejo blizu površine, da dosežejo mesto okužbe. Pri večini okužb je to dobro. Toda to tudi olajša okužbo s hivom, saj so ravno celice imunskega sistema tiste, ki jih hiv napada in okuži. Zaradi povečanega števila hiv te celice lažje najde in napade, zato velja, da spolno prenosljive okužbe povečujejo tveganje za prenos hiva.



# NEVLADNE ORGANIZACIJE, KI DELUJEJO NA PODROČJU HIVA

## DIC LEGBITRA

Trubarjeva 76a

Ljubljana

[www.legebitra.si](http://www.legebitra.si) in [www.kajisces.si](http://www.kajisces.si)

## SVETOVANJE O HIVU IN OSTALIH SPOLNO PRENOSLJIVIH OKUŽBAH

Z vprašanji se lahko oglasiš osebno (po predhodnem dogovoru na [info@kajisces.si](mailto:info@kajisces.si)), nas pokličeš po telefonu na **070 36 16 96** ali nam pišeš na [info@kajisces.si](mailto:info@kajisces.si).

**ZAUPNO IN BREZPLAČNO TESTIRANJE** na hiv, hepatitis B in C, sifilis, oralno in rektalno gonorejo. Omogočamo tudi napotitev na brezplačno cepljenje proti hepatitisu A in B. Testiranje poteka vsak ponedeljek od 17.00 do 19.45. Testiramo tudi v klubu Tiffany, in sicer vsak prvi in tretji petek v mesecu od 23.00 do 2.00 in občasno v savni District35 in večjih krajih po Sloveniji (Murska Sobota, Maribor, Ptuj, Celje, Novo mesto, Radovljica, Koper ...).

Več informacij na [www.KAJiščeš.si/testiranje](http://www.KAJiščeš.si/testiranje).

**HIV SOS TELEFON** je namenjen olajšanju dostopa do PEP-a (zaščitnega protiretrovirusnega zdravljenja po izpostavitvi). PEP se predpiše po dogodku z visoko stopnjo tveganja za okužbo s hivom, načeloma po nezaščitenem receptivnem analnem odnosu in po stiku sperme s očesno, ustno ali analno sluznico. Če se ti zgodi kaj takšnega, lahko pokličeš **HIV SOS TELEFON 070 36 16 96**. Usposobljeni svetovalci ti bodo nudili oziroma nudile vse potrebne informacije v zvezi s PEP-om in se bodo po potrebi s specialistom infektologom oziroma specialistko infektologinjo dogovorili za hitro obravnavo na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja.

ČE SUMIŠ, DA SI BIL IZPOSTAVLJEN HIVU IN ŽELIŠ PREJETI PEP, NAS POKLIČI NA 070 36 16 96. SVETOVALEC JE DOSEGLJIV 24 UR NA DAN, VSE DNI V LETU. POMEMBNO JE, DA UKREPAŠ HITRO. ČASA IMAŠ NAJVEČ 72 UR PO MOREBITNI IZPOSTAVITVI, VENDAR JE BOLJE, DA ZDRAVILA PREJMEŠ ČIM PREJ.

**BUDDY PROGRAM** je namenjen osebam s hivom in ponuja podporo, svetovanje, koristne informacije, napotke in kontakte, druženje, nasvete in usmerjanje v primerih diskriminacije, spremljanje na kliniko in pomoč pri lažjih opravilih (če in ko je to potrebno). Poteka pod strogimi pogoji zaupnosti.

Če se želiš vključiti, piši na [buddy@legebitra.si](mailto:buddy@legebitra.si), lahko pa pokličeš na **030 478 578 vsak delovnik med 10.00 in 16.00**. Več o programu najdeš na [www.KAJiščeš.si/buddy](http://www.KAJiščeš.si/buddy).

## ŠKUC

Metelkova 6  
Ljubljana

[www.magnus.si](http://www.magnus.si) | [info@magnus.si](mailto:info@magnus.si) | tel.: 01 430 47 40

Preventiva za MSM, distribucija informativnih materialov, zložen s kondomi in lubrikanti, zagovorništvo, brezplačno cepljenje proti hepatitisu A in B.

PLUSHIVISTI je anonimna skupina hiv pozitivnih gejev za samopomoč, namenjena s hivom okuženim moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi. Več informacij na [www.plushivisti.si](http://www.plushivisti.si) in [info@plushivisti.si](mailto:info@plushivisti.si). Anonimni telefon: 040 144 394.

## Društvo DIH – Enakopravni pod mavrico

Slomškova 11  
Ljubljana

[www.dih.si](http://www.dih.si) | [info@dih.si](mailto:info@dih.si) | tel.: 059 026 427

Distribucija zloženek s kondomi in lubrikanti, preventiva na terenu, blog Glavca.

# TESTIRNA MESTA ZA TESTIRANJE NA HIV

## Ljubljana

### **DIC Legebitra**

**Naslov:** Trubarjeva 76a

Testiranje poteka vsak ponedeljek od 17.00 do 19.45. Testiramo tudi v klubu Tiffany, in sicer vsak prvi in tretji petek v mesecu od 23.00 do 2.00 in občasno v savni District35 ter večjih krajih po Sloveniji (Murska Sobota, Maribor, Ptuj, Celje, Novo mesto, Radovljica, Koper ...). Več informacij na [www.KAJišeš.si/TESTIRANJE](http://www.KAJišeš.si/TESTIRANJE).

### **Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja**

**Naslov:** Japljeva 2, mimo urgentnega bloka za kliničnim centrom (Ambulanta za svetovanje in anonimno testiranje na okužbo s HIV, hepatitis B in C)

**Informacije:** 01 522 26 22

**Urnik:** ob ponedeljkih, med 12.00 in 14.00

**Rezultati:** ob četrtek, v isti ambulanti

**Način:** anonimno, brezplačno in brez napotnice

### **Zavod RS za transfuzijsko medicino**

**Naslov:** Šlajmerjeva 6 (poleg porodnišnice)

**Informacije:** 01 543 81 00

**Urnik:** od ponedeljka do petka, od 7.00 do 15.30

**Rezultat:** osebni prevzem, naslednji delovni dan, po 14.00

**Način:** anonimno in samoplačniško

## Trbovlje

### **Splošna bolnišnica Trbovlje**

**Naslov:** Rudarska 7 (laboratorij za klinično kemijo pod oddelkom KRG – v kleti)

**Informacije:** 03 565 25 12

**Urnik:** ob četrtek, od 7.00 do 13.00 in od 14.00 do 19.00

**Rezultati:** isti dan, če je odvzem dopoldne

**Način:** samo z napotnico

## Slovenj Gradec

### **Center za transfuzijsko dejavnost Slovenj Gradec**

**Naslov:** Gosposvetska 3 (oddelek za transfuzijo v kletnih prostorih)

**Informacije:** 02 882 34 00

**Urnik:** v ponedeljek, sredo in petek, med 8.00 in 12.00, obvezno se je treba predhodno naročiti

**Rezultati:** v enem tednu, po dogovoru

**Način:** anonimno in samoplačniško ali z napotnico

## Kranj

### **Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano, Center za medicinsko mikrobiologijo, Oddelek za medicinsko mikrobiologijo Kranj**

**Naslov:** Gosposvetska 12, 4000 Kranj

**Informacije:** 04 201 71 00, 04 201 71 63, 04 201 71 73

**Urnik:** ob sredah, od 7.00 do 8.00

**Rezultati:** rezultat presejalnega testiranja je na razpolago isti dan

**Način:** anonimno in samoplačniško ali z napotnico

## Nova Gorica

### **Zavod za transfuzijsko dejavnost, Šempeter pri Novi Gorici**

**Naslov:** Ulica padlih borcev 13 a (Center za transfuzijsko dejavnost – stara stavba, 1. nadstropje)

**Informacije:** 05 330 11 73

**Urnik:** ob ponedeljkih, od 8.00 do 12.00

**Rezultati:** ob ponedeljkih

**Način:** anonimno in samoplačniško

## Izola

### **Splošna bolnišnica Izola, Zavod za transfuzijsko medicino**

**Naslov:** Polje 35a (transfuzijski oddelek – ob bolnišnici)

**Informacije:** 05 660 62 30

**Urnik:** ponedeljek in sreda, od 8.00 do 9.00

**Rezultati:** čez en teden

**Način:** ni anonimno, samoplačniško

## Koper

### ***Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano***

**Naslov:** Verdijeva 11, 6000 Koper

**Informacije:** 05 663 08 60, 05 663 08 64, 05 663 08 66, 05 663 08 67

**Urnik:** od ponedeljka do petka, od 7.30 do 15.00

**Odvzem vzorca:** ni zagotovljen, kri je treba odvzeti v zdravstvenem domu do 9.00

**Rezultati:** rezultat presejalnega testiranja je na razpolago isti dan

**Način:** anonimno in samoplačniško ali z napotnico

## Ptuj

### ***Splošna bolnišnica Ptuj***

**Naslov:** Potrčeva cesta 23–25 (oddelek za transfuzijo, v kletnih prostorih)

**Informacije:** 02 749 14 37

**Urnik:** v torek in četrtek, od 7.00 do 12.00

**Rezultati:** čez tri dni

**Način:** anonimno in samoplačniško ali z napotnico

## Maribor

### ***Univerzitetni klinični center Maribor***

Oddelek za nalezljive bolezni in vročinska stanja, ambulanta za HIV in druge spolno prenosljive bolezni

**Naslov:** Ljubljanska 5

**Informacije:** 02 321 26 57

**Urnik:** ob ponedeljkih, od 10.00 do 12.00

**Rezultati:** ob četrtek, od 12.00 do 13.00, osebno

**Način:** Predhodno je treba pri UKC Maribor preveriti, ali je anonimno in brezplačno testiranje trenutno na voljo.



## Murska Sobota

### ***Splošna bolnišnica Murska Sobota, pod UKC MB***

Enota za infekcijsko dejavnost Murska Sobota

**Naslov:** Ulica dr. Vrbnjaka, Rakičan

**Informacije:** 02 512 35 93

**Urnik:** ponedeljek in četrtek, od 8.00 do 12.00

**Rezultati:** v istem tednu, osebno

**Način:** anonimno in samoplačniško

## Novo mesto

### ***Splošna bolnišnica Novo mesto***

**Naslov:** Šmihelska 1

**Informacije:** 01 543 83 40

**Urnik:** sredo od 10.00 do 12.00

**Rezultati:** naslednjo sredo

**Način:** anonimno in samoplačniško ali z napotnico

Testiraš se lahko tudi pri svojem družinskem zdravniku oziroma družinski zdravnici.

## **TVEGANJA ZA SPOLNI PRENOS HIVA IN TESTIRANJE**

Prirejeno po drugi angleški izdaji Simona Collinsa in Charlotte Walker za HIV i-Base, 2013 ([www.i-Base.info](http://www.i-Base.info))

**Prevedel, priredil in dopolnil:** Mitja Čosić

Druga slovenska izdaja. Ljubljana, 2017.

**Revizija druge slovenske izdaje:** Sebastjan Sitar

**Izdajatelj:** DIC Legebitra, Program Odziv na hiv

**Odgovorna oseba:** Simon Maljevac

**Lektoriranje:** Janoš Ježovnik, Urška Honzak

**Oblikovanje:** Matjaž Krmelj

**Tisk:** Grafika Gracer d.o.o.

**Naklada:** 4500 izvodov

# Kdaj si se nazadnje testiral?

Testiraj se na tri  
do šest mesecev.

Brezplačno in zaupno svetovanje ter testiranje na:

hiv

sifilis

hepatitis B in C

gonorejo

**KAJišeš.si**

VEČ O SEKSU





**KAJiščeš.si**

**VEČ O HIVU**