



Polish

# Profilaktyka przedekspozycyjna (PrEP) HIV w Irlandii

**Broszura informacyjna dla osób, które stosują PrEP lub rozważają stosowanie PrEP w celu zapobiegania zakażeniu wirusem HIV**



[sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie)





# Spis treści

<b>Czym jest HIV PrEP?</b>	<b>2</b>
Jaka jest skuteczność PrEP?	2
PrEP a inne choroby przenoszone drogą płciową (STI)	2
<b>Dostępność PrEP w Irlandii</b>	<b>3</b>
Komu przysługuje bezpłatny PrEP za pośrednictwem HSE?	3
Co zrobić, jeśli nie kwalifikuję się do otrzymania bezpłatnego PrEP?	4
Kto nie powinien przyjmować PrEP?	4
Jeśli pacjent kupuje PrEP przez Internet	4
<b>Działania niepożądane, interakcje z innymi lekami i oporność</b>	<b>5</b>
Czy PrEP ma działania niepożądane?	5
Czy PrEP wchodzi w interakcje z innymi lekami?	5
PrEP i oporność na leki	6
<b>Badania i monitoring</b>	<b>7</b>
Przed rozpoczęciem przyjmowania PrEP	7
W trakcie przyjmowania PrEP	8
<b>Jak przyjmować PrEP</b>	<b>10</b>
Codzienne przyjmowanie PrEP: w przypadku seksu analnego i waginalnego	10
Przyjmowanie doraźne: tylko w przypadku seksu analnego w pewnych okolicznościach	12
Pominięcie dawek i konieczność zastosowania PEP	14
<b>Zmiana sposobu stosowania PrEP</b>	<b>15</b>
Zmiana schematu przyjmowania	15
Przerwanie przyjmowania PrEP	15
<b>Pozostałe uwagi</b>	<b>17</b>
Antykoncepcja	17
Stosowanie PrEP w ciąży	17
Usługi wsparcia i przydatne zasoby	17

Luty 2023 r

Informacje zawarte w tej broszurze należy wykorzystać w rozmowie ze swoim lekarzem prowadzącym.



# Czym jest HIV PrEP?

PrEP to skrót od profilaktyki przedekspozycyjnej (ang. Pre-Exposure Prophylaxis). Ta broszura dotyczy przyjmowania PrEP w celu zapobiegania zakażeniu wirusem HIV (HIV PrEP).

HIV PrEP jest przyjmowany przez osoby niezakażone wirusem HIV przed stosunkiem (przed ekspozycją) i po stosunku, aby zapobiec zakażeniu wirusem HIV (jest to tzw. profilaktyka).

Obecnie dostępny HIV PrEP to tabletki złożone, zawierające dwa leki: tenofovir i emtrycytabinę. Leki te są powszechnie stosowane w leczeniu HIV. Są one dopuszczone do stosowania jako PrEP w Europie od sierpnia 2016 r.

W pozostałej części tej broszury HIV PrEP jest określany mianem „PrEP”, który jest połączeniem tenofoviru i emtrycytabiny. W kontekście tej broszury „PrEP” odnosi się wyłącznie do PrEP mającego na celu zapobieganie HIV.

## Jaka jest skuteczność PrEP?

W wielu badaniach wykazano, że PrEP jest bezpieczny, a przy prawidłowym stosowaniu wysoce skuteczny w zapobieganiu zakażeniu wirusem HIV.

W badaniach nad PrEP w przypadkach, w których doszło do zakażenia wirusem HIV, większość osób, które stały się nosicielami, nie przyjmowała prawidłowo leku w momencie zarażenia.

W przypadku podjęcia decyzji o stosowaniu PrEP zaleca się, by skorzystać ze wsparcia pracownika służby zdrowia i dobrze zrozumieć zasady prawidłowego przyjmowania PrEP.

## PrEP a inne choroby przenoszone drogą płciową (STI)

PrEP nie chroni przed innymi STI, takimi jak kiła, chlamydia, rzeżączka i zapalenie wątroby typu C. Osoby przyjmujące PrEP mogą jednocześnie stosować prezerwatywy i PrEP, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia się innymi STI.

U osób przyjmujących PrEP zaleca się regularne badania pod kątem STI, zwykle co trzy miesiące.

Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B jest zalecane dla wszystkich gejów, osób biseksualnych i mężczyzn uprawiających seks z mężczyznami (gbMSM), osób przyjmujących narkotyki dożylnie oraz heteroseksualnych mężczyzn i kobiet z grupy wysokiego ryzyka. Szczepienie przeciwko HPV jest zalecane dla gbMSM do 45. roku życia włącznie w celu ochrony przed brodawkami narządów płciowych i nowotworami związanymi z HPV. Szczepionki te są dostępne bezpłatnie w publicznych poradniach STI.

# Dostępność PrEP w Irlandii

Osoby, które nie są zakażone wirusem HIV, i które nie zawsze stosują prezerwatywy podczas seksu analnego lub waginalnego, mogą być narażone na ryzyko zakażenia wirusem HIV.

HSE bezpłatnie udostępnia PrEP osobom, u których stwierdzono znaczne ryzyko zakażenia się HIV poprzez seks.

PrEP jest dostępny w niektórych publicznych placówkach zdrowia seksualnego, w niektórych gabinetach lekarskich i u prywatnych świadczeniodawców. Więcej informacji na temat dostępności PrEP można znaleźć na stronie internetowej:

[www.sexualwellbeing.ie/getprep](http://www.sexualwellbeing.ie/getprep).

PrEP jest dostępny w aptekach. Aby otrzymać PrEP bezpłatnie za pośrednictwem HSE, należy być objętym programem refundacji leków (Drug Payment Scheme - DPS), posiadać kartę medyczną lub kartę choroby przewlekłej. Każda osoba mająca numer PPS może ubiegać się o kartę DPS. Należy odwiedzić stronę [www.myDPS.ie](http://www.myDPS.ie) lub spytać swojego farmaceuty.

W przypadku braku numeru PPS należy odwiedzić stronę [https://www.citizensinformation.ie/en/social\\_welfare/irish\\_social\\_welfare\\_system/personal\\_public\\_service\\_number.html](https://www.citizensinformation.ie/en/social_welfare/irish_social_welfare_system/personal_public_service_number.html)

## Komu przysługuje bezpłatny PrEP za pośrednictwem HSE?

Aby skorzystać z bezpłatnego PrEP za pośrednictwem HSE, należy:

- mieć negatywny wynik testu na HIV
- być w stanie stawiać się na wizyty kontrolne, zwykle co 3 miesiące.

Należy również spełniać **przynajmniej jedno** z poniższych kryteriów:

- uprawianie seksu bez prezerwatywy z partnerami zakażonymi HIV, którzy
  - ◆ nie są leczeni na HIV lub
  - ◆ są leczeni, ale nie osiągnięto u nich supresji wirusa (nie mają „niewykrywalnego” miana wirusa)
- pacjent jest mężczyzną uprawiającym seks z mężczyznami (dotyczy to również transseksualnych mężczyzn uprawiających seks z mężczyznami) lub transseksualną kobietą uprawiającą seks z mężczyznami, który spełnia **którekolwiek** z poniższych kryteriów:
  - ◆ uprawianie seksu analnego bez prezerwatywy z więcej niż jednym partnerem w ciągu ostatnich 6 miesięcy
  - ◆ wysokie prawdopodobieństwo uprawiania seksu analnego bez prezerwatywy w ciągu najbliższych 3 miesięcy
  - ◆ zarażenie się chorobą przenoszoną drogą płciową (STI) w ostatnim roku
  - ◆ stosowanie profilaktyki poekspozycyjnej HIV (PEP) w ciągu ubiegłego roku

- ◆ używanie narkotyków rekreacyjnych do uprawiania seksu (znane również jako chemsex) w ciągu ostatnich 6 miesięcy
- znaczne ryzyko zarażenia się wirusem HIV w wyniku stosunku płciowego, stwierdzone przez konsultanta w dziedzinie medycyny układu moczowo-płciowego lub chorób zakaźnych.

## Co zrobić, jeśli nie kwalifikuję się do otrzymania bezpłatnego PrEP?

W przypadku niespełnienia kryteriów do otrzymania darmowego PrEP i zdecydowania się na samodzielne opłacenie PrEP, można go nabyć w ogólnodostępnych aptekach na receptę. Należy pamiętać o sytuacjach, w których przyjmowanie PrEP NIE JEST zalecane, o których mowa poniżej.

Niezależnie od sposobu uzyskania PrEP zalecamy, aby dla własnego bezpieczeństwa stosować się do wytycznych przedstawionych w dalszych częściach niniejszej broszury.

## Kto nie powinien przyjmować PrEP?

PrEP nie należy stosować, gdy:

- Pacjent jest nosicielem wirusa HIV.

PrEP zazwyczaj nie jest konieczny, gdy:

- Pacjent uprawia seks wyłącznie z partnerami zakażonymi wirusem HIV, którzy są leczeni i mają niewykrywalne miano wirusa przez co najmniej 6 miesięcy;.
- Pacjent regularnie stosuje prezerwatywy.

## Jeśli pacjent kupuje PrEP przez Internet

Istnieje możliwość zakupu generycznych produktów PrEP przez Internet. W Irlandii nielegalne jest pozyskiwanie leków na receptę bez jej posiadania i nielegalne jest dostarczanie leków drogą wysyłkową, w tym zamówionych przez Internet. Urząd Regulacji Produktów Zdrowotnych (HPRA) udostępnia społeczeństwu informacje na temat ryzyka związanego z kupowaniem leków przez Internet.

<http://www.hpra.ie/homepage/medicines/safety-information>.

### Czy PrEP ma działania niepożądane?

Większość osób stosujących PrEP nie zgłasza żadnych poważnych działań niepożądanych.

Jednak, jak wszystkie leki, PrEP może potencjalnie powodować skutki uboczne. Mniej niż 1 na 10 osób stosujących PrEP zgłasza łagodne nudności, biegunkę, wzdęcia lub ból głowy. Te działania niepożądane zwykle ustępują w ciągu pierwszego miesiąca.

Sporadycznie PrEP może powodować poważniejsze działania niepożądane. PrEP może również wpływać na nerki, dlatego ważne jest ich monitorowanie. U niewielkiego odsetka osób przyjmujących PrEP, u których wystąpiło zmniejszenie czynności nerek, zmiany te są zwykle odwracalne po zaprzestaniu przyjmowania leku. Ryzyko to jest większe dla pacjentów powyżej 40 r. ż. lub jeśli w momencie rozpoczęcia stosowania PrEP pacjent ma już zmniejszoną czynność nerek.

PrEP może również zmniejszyć gęstość kości o 1% do 2%, powodując niewielkie zmniejszenie masy kostnej. Po zaprzestaniu stosowania PrEP gęstość kości wraca do normy. To działanie niepożądane może być bardziej istotne, jeśli pacjent ma już małą gęstość kości spowodowaną innymi czynnikami. Może to być również istotne, jeśli pacjent ma mniej niż 30 lat, ponieważ jego kości wciąż się rozwijają.

### Czy PrEP wchodzi w interakcje z innymi lekami?

Tenofowir i emtrycytabina nie wchodzi w interakcje z wieloma innymi lekami. (Interakcja oznacza, że stosowanie dwóch lub więcej leków w połączeniu ze sobą może powodować problemy lub działania niepożądane).

Należy zawsze poinformować pracownika służby zdrowia (w tym lekarza prowadzącego) o przyjmowaniu innych leków na receptę oraz suplementów diety w związku z ćwiczeniami na siłowni. Przyjmowanie suplementów diety w związku z ćwiczeniami na siłowni, takich jak kreatyna, może mieć wpływ na wyniki badań czynności nerek.

Należy zachować szczególną ostrożność w przypadku stosowania tenofowiru w tym samym czasie co niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), zwłaszcza diklofenaku. Połączenie tych dwóch substancji może spowodować problemy z nerkami. Innymi lekami z tej klasy są ibuprofen i naproksen. Należy unikać stosowania tych leków w przypadku przyjmowania PrEP lub poinformować lekarza o konieczności ich stosowania.

Można również zapytać o to farmaceutę. Należy poinformować ich o przyjmowaniu PrEP, aby mogli sprawdzić, czy nie dochodzi do interakcji, także z lekami dostępnymi bez recepty.

W przypadku osób transpłciowych przyjmujących PrEP nie ma powodów, aby zakładać, że jego stosowanie zmieni skuteczność terapii hormonalnej. Niektóre badania wykazały jednak nieco niższy poziom PrEP u transpłciowych kobiet przyjmujących feminizującą terapię hormonalną. Dlatego zaleca się, aby transpłciowe kobiety, które przyjmują terapię hormonalną afirmującą płeć (feminizującą), stosowały PrEP codziennie lub stosowały lek tylko w razie potrzeby, będąc pod opieką i nadzorem konsultanta w dziedzinie medycyny układu moczowo-płciowego lub chorób zakaźnych.

## PrEP i oporność na leki

Jeśli dojdzie do zakażenia HIV podczas stosowania PrEP, istnieje niewielkie ryzyko rozwoju oporności na jeden lub oba leki. Oznacza to, że leki te nie będą tak skutecznie działać przeciwko wirusowi HIV.

Badania wskazują, że bardzo niewiele osób zaraziło się HIV podczas stosowania PrEP. Wśród tych, u których doszło do zarażenia, mniej niż 1 na 20 osób rozwinęła oporność na leki.

Prawdopodobieństwo wystąpienia lekooporności wzrasta, jeśli:

- Pacjent rozpocznie stosowanie PrEP nie wiedząc, że jest już zakażony wirusem HIV. Dlatego bardzo ważne jest wykonanie laboratoryjnego badania krwi na obecność HIV przed rozpoczęciem stosowania PrEP.
- Pacjent przerwie stosowanie PrEP i nie sprawdzi, czy zaraził się HIV przed ponownym rozpoczęciem terapii
- Pacjent nie będzie prawidłowo przyjmował PrEP i stanie się nosicielem wirusa HIV.
- Pacjent wejdzie w kontakt z lekoopornym wirusem HIV. Takie zdarzenia są bardzo rzadkie: na świecie odnotowano zaledwie dwa przypadki braku skuteczności PrEP po zetknięciu się danej osoby z lekoopornym wirusem HIV.



## Przed rozpoczęciem przyjmowania PrEP

Istnieje kilka badań, które należy wykonać przed rozpoczęciem stosowania PrEP.

### HIV

Przed rozpoczęciem stosowania PrEP lub w momencie rozpoczęcia terapii konieczne jest wykonanie testu na HIV 4. generacji. Zostanie pobrana próbka krwi, zwykle z ramienia, i wysłana do laboratorium. W przypadku tego badania zakłada się, że okno serologiczne\* trwa 45 dni.

\*Okno serologiczne to przedział czasu od ewentualnej ekspozycji na HIV do momentu możliwości wykrycia tego zakażenia przez laboratorium. Podczas okresu okna serologicznego pacjent może być zakażony HIV, ale badanie w kierunku tego wirusa daje wynik ujemny.

Jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że w ciągu ostatnich 45 dni pacjent był narażony na kontakt z wirusem HIV, należy poinformować o tym lekarza. Może zaistnieć potrzeba wykonania dodatkowych badań krwi i zlecenia powtórzenia badania w kierunku HIV 45 dni (lub ok. 6 tygodni) po rozpoczęciu stosowania PrEP. Ma to na celu upewnienie się, że nie przeoczono wczesnego zakażenia.

Jeśli pacjent był niedawno narażony na zakażenie wirusem HIV i wystąpiły u niego objawy grypopodobne, ważne jest, aby powiadomić zespół, który zalecił stosowanie PrEP, ponieważ może to być oznaką serokonwersji (jest to sytuacja, w której układ odpornościowy wytwarza przeciwciała w odpowiedzi na niedawne zakażenie wirusem HIV). W takiej sytuacji nie należy rozpoczynać stosowania PrEP, dopóki nie zostanie wykluczone zakażenie HIV. Lekarz wyjaśni to pacjentowi.

W przypadku stosowania PrEP po przyjmowaniu PEP (profilaktyka poekspozycyjna) najlepiej rozpocząć je natychmiast po zakończeniu cyklu PEP. Nie ma potrzeby opóźniania rozpoczęcia PrEP po PEP. Należy wykonać badanie krwi na obecność wirusa HIV 4. generacji w momencie zakończenia przyjmowania PEP/ rozpoczęcia stosowania PrEP oraz kolejne takie badanie po 4–6 tygodniach od rozpoczęcia przyjmowania PrEP.

Czasami oprócz laboratoryjnego badania w kierunku HIV wykonuje się szybki test na HIV.

Rozpoczęcie przyjmowania PrEP może być możliwe w dniu pierwszej wizyty. Zostanie to szczegółowo omówione z pacjentem przez lekarza.

### Wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B)

Konieczne jest wykonanie badania na obecność wirusa WZW B, ponieważ leki PrEP wykazują aktywność zarówno wobec HIV, jak i WZW B. Przyjmowanie PrEP w przypadku niezdiagnozowanego WZW B może być szkodliwe dla pacjenta.

W przypadku zachorowania na WZW B nadal można stosować PrEP, ale należy zachować większą ostrożność.

W przypadku WZW B należy przyjmować PrEP codziennie zgodnie z zaleceniami lekarskimi i pod kontrolą, zwłaszcza jeśli chce się przerwać stosowanie leku. Przyjmowanie doraźne nie jest odpowiednie, jeśli pacjent ma WZW B (lub jeśli nie wie, czy ma WZW B).

Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B jest zalecane dla wszystkich osób gbMSM i osób wstrzykujących narkotyki.

## **Czynność nerek**

Monitorowanie nerek polega na badaniu krwi na poziom kreatyniny, a czasem na badaniu moczu na zawartość białka. Najlepiej, aby badania te były wykonane tuż przed lub w dniu rozpoczęcia przyjmowania PrEP. Częstotliwość kontroli nerek po tym czasie będzie zależała od wielu czynników, w tym od wieku, historii medycznej i przyjmowanych leków.

## **Choroby przenoszone drogą płciową (STI)**

Należy poddać się badaniom pod kątem STI, które obejmują testy na kiłkę, chłamydię, rzeżączkę i zapalenie wątroby typu C.

Oprócz szczepienia przeciwko WZW A i B, osobom gbMSM do 45. Roku życia włącznie zaleca się szczepienie przeciwko HPV. Szczepienie przeciwko HPV ma na celu ochronę przed brodawkami narządów płciowych i nowotworami związanymi z HPV.

## **Ciąża**

Pod kątem ciąży należy badać osoby, które mogą zajść w ciążę i w razie potrzeby można je ponownie zbadać podczas kolejnej wizyty. Osoby w ciąży mogą przyjmować PrEP po rozmowie i konsultacji z lekarzem specjalizującym się w medycynie układu moczowo-płciowego lub chorobach zakaźnych.

## **W trakcie przyjmowania PrEP**

Po rozpoczęciu stosowania PrEP należy koniecznie prowadzić monitoring pod kątem HIV i STI oraz regularnie sprawdzać czynność nerek. Chociaż działania niepożądane są rzadkie, monitorowanie w poradni pomoże zidentyfikować wszelkie potencjalne problemy na wczesnym etapie.

## **Osoby przyjmujące PrEP od niedawna**

W przypadku przyjmowania PrEP po raz pierwszy, pacjentowi może zostać zaproponowana wizyta po 4–6 tygodniach, aby upewnić się, czy dobrze znosi lek lub czy potrzebuje dodatkowych badań lub szczepień.

## Osoby przyjmujące PrEP codziennie

Na ogół osoby przyjmujące PrEP codziennie potrzebują kontroli co 3 miesiące, aby wykonać:

- badanie krwi pod kątem HIV (test 4. generacji)
- badania pod kątem innych STI
- badanie krwi w celu sprawdzenia czynności nerek
  - ◆ to badanie można wykonywać rzadziej, w zależności od okoliczności

## Osoby przyjmujące PrEP doraźnie

- W przypadku stosowania PrEP doraźnie częstotliwość wizyt kontrolnych będzie zależała od częstotliwości stosowania PrEP i potencjalnego ryzyka ekspozycji na HIV i STI.
- Nie wszystkie osoby przyjmujące PrEP doraźnie potrzebują testów na HIV i STI co 3 miesiące. Osoby rekomendujące przyjmowanie PrEP omówią tę kwestię z pacjentem i ustalą plan wizyt kontrolnych.

## Testy na STI i HIV w domu

- Niektóre osoby mogą wykonać część badań kontrolnych pod kątem STI i HIV zamawiając pakiet domowych testów na STI i HVI dostępnych za pośrednictwem HSE. Kwestię tę można omówić z osobami rekomendującymi przyjmowanie PrEP, które zdecydują, czy jest to odpowiednie dla pacjenta.

## Badanie pod kątem wirusowego zapalenia wątroby typu C

- Jest zalecane raz w roku u aktywnych seksualnie osób gbMSM
  - ◆ może być konieczne częstsze wykonywanie tego badania w zależności od okoliczności

# Jak przyjmować PrEP

Aby PrEP był najbardziej skuteczny, stężenie ochronne leku musi zostać osiągnięte do momentu, w którym może dojść do ekspozycji na HIV. Ponieważ organizm potrzebuje trochę czasu na wchłonięcie leków, PrEP należy przyjąć zarówno **przed** stosunkiem, jak i przez kilka dni **po** nim.

Istnieją dwa różne sposoby przyjmowania PrEP: zależące od okoliczności i częstotliwości uprawiania seksu:

- **Codzienne przyjmowanie PrEP** (przyjmowanie PrEP każdego dnia)
- **Przyjmowanie doraźne** (przyjmowanie PrEP w okresie uprawiania seksu)

## Codzienne przyjmowanie PrEP: w przypadku seksu analnego i waginalnego

➤ Jedna tabletką dziennie każdego dnia.

**Przyjmowanie PrEP codziennie sprawi, że w tkance pochwy i odbytu będzie występowało ochronne stężenie leku przez całą dobę 7 dni w tygodniu.**

Dzięki temu nie trzeba planować, kiedy uprawiać seks. W przypadku osób, które regularnie uprawiają seks bez prezerwatywy co najmniej raz w tygodniu, codzienne przyjmowanie PrEP będzie prawdopodobnie lepszą opcją dawkowania.

Należy starać się przyjmować PrEP o tej samej porze każdego dnia. Nie musi to być dokładnie ta sama godzina, ale dzięki temu stanie się to codzienną rutyną.

### PrEP i seks analny

W przypadku rozpoczęcia przyjmowania PrEP należy **wziąć dwie tabletki PrEP co najmniej 2 godziny** przed stosunkiem, ale nie wcześniej niż 24 godziny, aby mieć pewność, że stężenie leku będzie wystarczająco wysokie i zapewni ochronę podczas seksu analnego bez prezerwatywy.

Należy kontynuować, przyjmując jedną tabletkę PrEP na dobę każdego dnia.

### Co zrobić w przypadku pominięcia dawki?

Codzienne przyjmowanie PrEP pozwala na pewną elastyczność w przypadku seksu analnego.

Po długotrwałym przyjmowaniu PrEP codziennie w przypadku pominięcia 1 lub 2 dawek ochrona będzie nadal bardzo skuteczna. W przypadku pominięcia 1 lub 2 dawek nie należy przerywać stosowania PrEP, należy kontynuować przyjmowanie leku po przypomnieniu sobie o tym.

W przypadku seksu analnego, aby zapewnić sobie dobrą ochronę, należy przyjmować PrEP przynajmniej przez 4 dni w tygodniu. Jeśli pacjent pominie więcej dawek, nie będzie chroniony przed HIV, jeśli uprawia seks bez prezerwatywy. W przypadku pominięcia więcej niż 3 dawek PrEP w ciągu tygodnia i uprawiania seksu bez prezerwatywy konieczne może być przyjęcie PEP (profilaktyka poekspozycyjna) i należy to jak najszybciej omówić z lekarzem, koniecznie w ciągu 72 godzin od uprawiania seksu bez prezerwatywy. Patrz „Pominięcie dawek i konieczność zastosowania PEP” na stronie 14. W przypadku regularnego opuszczania dawek należy omówić to z lekarzem, który doradzi, jak dalej postępować.

## PrEP i seks waginalny

W przypadku uprawiania seksu waginalnego należy przyjmować PrEP codziennie. Przyjmowanie doraźne NIE jest odpowiednie. Należy przyjmować PrEP codziennie, ponieważ lek nie dostaje się do tkanek pochwy tak szybko jak do tkanek odbytu. Po rozpoczęciu stosowania PrEP **należy przyjmować lek codziennie przez 7 dni**, aby osiągnąć jego ochronne stężenie **przed odbyciem stosunku bez prezerwatywy**.

### Co zrobić w przypadku pominięcia dawki?

W przypadku seksu waginalnego elastyczność w zakresie pomijania dawek jest mniejsza, dlatego ważne jest, aby przyjmowanie leku stało się rutyną.

W przypadku seksu waginalnego, aby zapewnić sobie dobrą ochronę, należy przyjmować PrEP przynajmniej przez **6 dni w tygodniu**. Jeśli pacjent pominie więcej niż jedną dawkę w tygodniu, nie będzie chroniony przed HIV, gdy uprawia seks bez prezerwatywy.

W przypadku pominięcia więcej niż 1 dawki PrEP w ciągu tygodnia i uprawiania seksu bez prezerwatywy konieczne może być przyjęcie PEP i należy to jak najszybciej omówić z lekarzem, koniecznie w ciągu 72 godzin od uprawiania seksu bez prezerwatywy. Patrz „Pominięcie dawek i konieczność zastosowania PEP” na stronie 14.

W przypadku regularnego opuszczania dawek należy omówić to z lekarzem.

## Inne wskazówki dotyczące przyjmowania PrEP

Używać pudełka na tabletki - dzięki temu łatwo sprawdzić, czy dawka została przyjęta, czy pominięta.

Ustawić alarm w telefonie lub użyć aplikacji przypominającej o tabletkach, takiej jak My PrEP, PrEPTIME Pill Reminder lub PrEPtrack.

Wybrać porę przyjmowania PrEP i staranie się jej przestrzegać każdego dnia. Połączyć przyjmowanie leku z inną rutynową czynnością, taką jak mycie zębów. Nie musi to być dokładnie ta sama godzina, ale dzięki temu stanie się to codzienną rutyną.

W przypadku przerwy w stosowaniu PrEP i uprawiania w tym czasie seksu bez prezerwatywy ważne jest, aby rozważyć zażycie PEP i wykonać kolejny test na HIV przed ponownym rozpoczęciem stosowania PrEP.

## Przyjmowanie doraźne: tylko w przypadku seksu analnego w pewnych okolicznościach

Znane również jako „PrEP 2-1-1” lub „PrEP na żądanie”

- Przyjmowanie dwóch tabletek przed stosunkiem jako dawki podwójnej oraz jednej tabletki 24 i 48 godzin później.

Kilka badań przeprowadzonych głównie wśród gejów (w tym badanie IPERGAY) wykazało, że przyjmowanie doraźne jest równie skuteczne jak codzienne stosowanie PrEP u osób uprawiających seks analny.

**Przyjmowanie doraźne to sposób stosowania PrEP tylko wtedy, gdy istnieje prawdopodobieństwo odbycia stosunku.**

Przyjmowanie doraźne może być opcją dla osób, które nie chcą przyjmować PrEP przez cały czas, które tylko od czasu do czasu uprawiają seks bez prezerwatyw, np. raz w tygodniu, podczas wakacji lub wyjazdu na weekend, i które mogą zaplanować z wystarczającym wyprzedzeniem przyjęcie podwójnej dawki przed uprawianiem seksu bez prezerwatywy.

**Przyjmowanie doraźne jest odpowiednie wyłącznie w przypadku seksu analnego, NIE jest odpowiednie w razie seksu waginalnego. Osoby, które uprawiają zarówno seks waginalny, jak i analny, powinny przyjmować PrEP codziennie.**

**Przyjmowanie doraźne NIE jest odpowiednie, jeśli pacjent ma wirusowe zapalenie wątroby typu B. Jest naprawdę ważne, aby wiedzieć, czy jest się zakażonym wirusem WZW B, zanim zaczniesz się stosować PrEP.**

**Przyjmowanie doraźne może być odpowiednie dla osób transpłciowych, które potrzebują ochrony tylko w przypadku seksu analnego. Zaleca się, aby odbywało się to pod opieką konsultanta w dziedzinie medycyny układu moczowo-płciowego lub chorób zakaźnych.**

**Przyjmowanie doraźne w przypadku seksu raz w tygodniu**

1. Należy przyjąć dwie tabletki PrEP (podwójna dawka) co najmniej 2 godziny przed stosunkiem, ale nie wcześniej niż 24 godziny. Podwójna dawka przed stosunkiem jest bardzo ważna, aby upewnić się, że w momencie uprawiania seksu w organizmie znajduje się wystarczająca ilość leku.
2. Należy przyjąć pojedynczą tabletkę 24 godziny po przyjęciu podwójnej dawki.
3. Następnie kolejną pojedynczą tabletkę następnego dnia, po 24 godzinach.

## Rysunek 1. Przykład przyjmowania doraźnego, jeśli stosunek ma miejsce raz w tygodniu

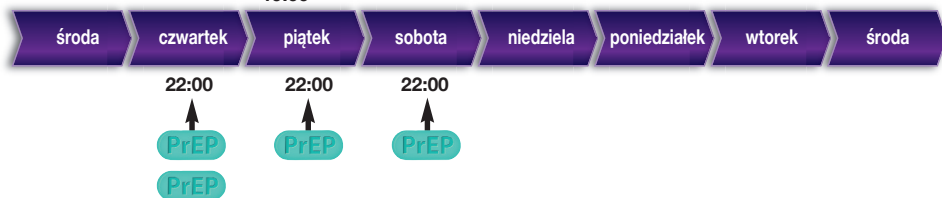
### Przed stosunkiem

2 tabletki PrEP (podwójna dawka) co najmniej 2 godziny przed stosunkiem, ale nie wcześniej niż 24 godziny



### Po stosunku

1 tabletkę PrEP 24 godziny\* po przyjęciu podwójnej dawki  
1 tabletkę PrEP 48 godzin\* po przyjęciu podwójnej dawki  
= łącznie 2 tabletki po stosunku  
\*dopuszczalne jest przyjęcie leku 2 godziny przed lub po planowanym czasie



## Przyjmowanie doraźne w przypadku uprawiania seksu kilka razy w ciągu danego okresu

Na przykład w sytuacji wyjazdu na weekend lub na wakacje i planowaniu uprawiania seksu kilka razy w ciągu tego okresu.

1. Należy przyjąć podwójną dawkę (dwie tabletki PrEP) jak zwykle, co najmniej 2 godziny przed stosunkiem, ale nie wcześniej niż 24 godziny.
2. W przypadku kontynuowania uprawiania seksu należy przyjąć jedną tabletkę 24 godziny po przyjęciu podwójnej dawki i kontynuować przyjmowanie jednej tabletki co 24 godziny przez te dni, w których uprawia się seks.
3. Należy kontynuować przyjmowanie PrEP do momentu przyjęcia w sumie dwóch dawek po ostatnim stosunku. Oznacza to przyjęcie jednej dawki w każdym z dwóch dni po ostatnim stosunku.

## Rysunek 2. Przykład przyjmowania doraźnego, jeśli stosunek ma miejsce kilkakrotnie w danym okresie

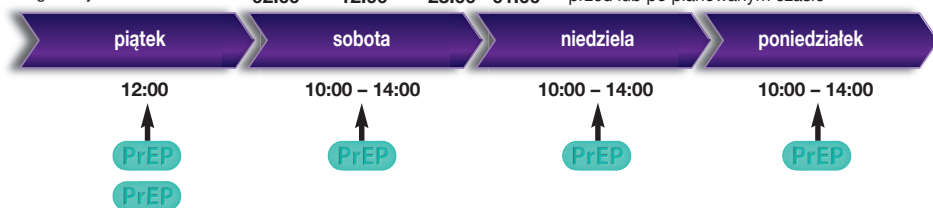
### Przed stosunkiem

2 tabletki PrEP (podwójna dawka) co najmniej 2 godziny przed stosunkiem, ale nie wcześniej niż 24 godziny



### Po stosunku

1 tabletkę PrEP 24 godziny\* po przyjęciu podwójnej dawki  
Należy kontynuować przyjmowanie PrEP co 24 godziny\* **do 2 dawek po ostatnim stosunku**  
\*dopuszczalne jest przyjęcie leku 2 godziny przed lub po planowanym czasie



Przed rozważeniem przyjmowania doraźnego PrEP pacjent powinien się upewnić, że rozumie, jak go prawidłowo stosować. Wyjaśnień i odpowiedzi na pytania może udzielić lekarz.

### **Co zrobić w przypadku pominięcia dawki?**

**W przypadku doraźnego przyjmowania PrEP ważne jest, aby nie pomijać dawek.**

W sytuacji pominięcia dawki PrEP i nie użycia prezerwatywy/jej pęknięcia/zsunięcia się może być konieczne przyjęcie PEP.

W przypadku całkowitego pominięcia dawki PRZED stosunkiem nadal należy przyjąć podwójną dawkę jak najszybciej PO nim i kontynuować codzienne przyjmowanie, ale skontaktować się z poradnią jak najszybciej, w ciągu 72 godzin. W zależności od ryzyka może być konieczne przejście na PEP, co będzie obejmowało dodatkowy lek na HIV.

## **Pominięcie dawek i konieczność zastosowania PEP**

W przypadku pominięcia kilku dawek PrEP może być konieczne rozpoczęcie stosowania PEP, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo zakażenia HIV.

### **Tylko seks oralny**

- Jeśli ekspozycja nastąpiła wyłącznie poprzez seks oralny, niezależnie od liczby pominiętych dawek PrEP, **zastosowanie PEP nie jest wskazane.**

### **Seks analny**

- Codzienne przyjmowanie PrEP, jeśli w ciągu ostatnich 7 dni przyjęto mniej niż 4 tabletki — **PEP jest wskazany i powinien być rozpoczęty jak najszybciej, w ciągu 72 godzin od odbycia stosunku analnego bez prezerwatywy.**
- Przyjmowanie doraźne PrEP, jeśli pominięto którąkolwiek z dawek w ramach tego dawkowania — **PEP jest wskazany i powinien być rozpoczęty jak najszybciej, w ciągu 72 godzin od odbycia stosunku analnego bez prezerwatywy.**

### **Seks waginalny**


- Jeśli od ostatniej dawki upłynęło więcej niż 48 godzin lub jeśli w ciągu ostatnich 7 dni przyjęto mniej niż 6 tabletek, **należy rozważyć zastosowanie PEP, a jeśli jest to wskazane, rozpocząć je jak najszybciej, w ciągu 72 godzin od odbycia stosunku waginalnego bez prezerwatywy.**

W przypadku pominięcia dawki należy jak najszybciej porozmawiać z lekarzem, w ciągu 72 godzin od odbycia stosunku bez prezerwatywy.

Wszystkie placówki oferujące PrEP muszą mieć w swojej ofercie PEP lub posiadać procedury kierowania do placówki oferującej PEP w razie pilnej potrzeby.

Lista miejsc, w których można uzyskać PEP w Irlandii, jest dostępna pod tym adresem: <https://www.sexualwellbeing.ie/need-urgent-information-and-care-/post-exposure-prophylaxis/>





## Zmiana sposobu stosowania PrEP

**Ryzyko zakażenia wirusem HIV może się zmieniać z biegiem czasu. Można zmienić sposób przyjmowania leku PrEP lub przerwać i ponownie rozpocząć jego stosowanie, w miarę jak zmieniają się okoliczności.**

### Zmiana schematu przyjmowania

Przyjmowanie PrEP może zostać dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta w różnych okresach.

W przypadku codziennego przyjmowania PrEP i zamiaru przejścia na dawkowanie doraźne należy omówić to z lekarzem. Pomoże on zdecydować, czy przyjmowanie doraźne jest odpowiednią opcją dla pacjenta, a także upewni się, że można bezpiecznie zmienić dawkowanie z codziennego na doraźne.

W przypadku przyjmowania doraźnego i zamiaru przejścia na przyjmowanie codzienne należy rozpocząć od dawki podwójnej, pamiętając, że lek należy przyjąć co najmniej 2 godziny przed odbyciem stosunku płciowego bez prezerwatywy, ale nie wcześniej niż 24 godziny. Następnie należy kontynuować przyjmowanie PrEP codziennie — patrz „Codzienne przyjmowanie PrEP”. W przypadku przejścia z przyjmowania doraźnego na codzienne pacjent powinien upewnić się, że ma wystarczającą ilość leku, aby przyjmować dawkę każdego dnia przed kolejną wizytą w placówce oferującej PrEP.

### Przerwanie przyjmowania PrEP

W przypadku podjęcia decyzji o zaprzestaniu stosowania PrEP najlepiej jest omówić ją z lekarzem. Lekarz będzie mógł się upewnić, że pacjent bezpiecznie odstawił PrEP, będzie mógł zorganizować potrzebne badania i udzielić porad na temat przyszłej profilaktyki w zakresie HIV i STI.

Jeśli w przyszłości okoliczności ulegną zmianie, można ponownie rozpocząć stosowanie PrEP.

Należy pamiętać, że w przypadku odstawienia PrEP i ryzyka ekspozycji na wirusa w wyniku stosunku może być konieczne zastosowanie PEP (profilaktyki poekspozycyjnej). Najlepiej jest to zrobić jak najszybciej, ale nie później niż 72 godziny po zagrożeniu.

### Jak przerwać stosowanie PrEP

#### Seks analny

W przypadku przyjmowania PrEP w celu zapobiegania zakażeniu HIV poprzez seks analny należy kontynuować przyjmowanie go przez **48 godzin po ostatnim ryzyku ekspozycji na wirusa**. Oznacza to przyjęcie 2 ostatnich dawek PrEP: jednej dawki dzień po i jednej dawki dwa dni po ostatnim zagrożeniu. W tym czasie należy przyjmować dawki PrEP o stałej porze.

## Seks waginalny

W przypadku przyjmowania PrEP w celu zapobiegania zakażeniu HIV poprzez seks waginalny należy kontynuować przyjmowanie go przez **7 dni po ostatnim ryzyku ekspozycji na wirusa**. W tym czasie należy przyjmować PrEP o stałej porze.

## Wstrzykiwanie narkotyków

Jeśli pacjent dodatkowo przyjmuje narkotyki dożylnie, powinien kontynuować przyjmowanie PrEP przez **7 dni od ostatniego ryzyka zakażenia HIV**. W tym czasie należy przyjmować PrEP o stałej porze.

## Pozostałe uwagi

### Antykoncepcja

Można bezpiecznie stosować PrEP z większością hormonalnych środków antykoncepcyjnych (krążkiem, plastrem, pigułką lub implantem). PrEP nie będzie miał wpływu na antykoncepcję, a antykoncepcja nie będzie miała wpływu na PrEP.

### Stosowanie PrEP w ciąży

Chociaż dostępnych jest niewiele informacji na temat stosowania PrEP w ciąży, nie stwierdzono powikłań ciąży związanych z jego przyjmowaniem.

Zarażenie się HIV w czasie ciąży wiąże się ze zwiększonym ryzykiem przeniesienia wirusa na dziecko. Dlatego też stosowanie PrEP w ciąży może być wskazane. Jeśli pacjentka przyjmuje PrEP i może zajść w ciążę, ważne jest, aby omówić to z lekarzem, który pomoże podjąć świadomą decyzję o tym, co jest dla niej najlepsze.

### Usługi wsparcia i przydatne zasoby

#### Telefon zaufania HSE ds. HIV, zdrowia seksualnego, narkotyków i alkoholu

Ten Telefon Zaufania HSE jest bezpłatną i poufną usługą oferującą wsparcie, informacje i wskazówki dotyczące HIV, zdrowia seksualnego, przyjmowania narkotyków i alkoholu. Bezpłatny numer telefonu **1800 459 459** działa od poniedziałku do piątku w godz. 9:30–17:30 lub e-mail: [helpline@hse.ie](mailto:helpline@hse.ie).

#### Sexualwellbeing.ie

Na stronie internetowej HSE można znaleźć więcej informacji na temat HIV, STI i zdrowia seksualnego.

#### Drugs.ie

Więcej informacji o chemsex i usługach wsparcia: <http://drugs.ie/ghb>

#### Man2Man.ie

Informacje i wsparcie dla gejów, osób biseksualnych i innych mężczyzn uprawiających seks z mężczyznami (gbMSM).

Na stronie internetowej [man2man.ie](http://man2man.ie) można znaleźć więcej informacji na temat następujących usług wsparcia:

**Poradnictwo i infolinie:** <http://man2man.ie/testing-support/>

**Chemsex i bezpieczniejsze wstrzykiwanie narkotyków:** <http://man2man.ie/alcohol-drugs-cigarettes/>

#### MPOWER

Program MPOWER to usługa typu „peer led”, która obejmuje usługi, informacje i wsparcie dla gejów i mężczyzn biseksualnych. Zespół MPOWER jest dostępny, aby odpowiadać na pytania dotyczące PrEP przez WhatsApp, Grindr, e-mail lub telefon.

Więcej szczegółowych informacji można znaleźć na stronie: [mpower@hivireland.ie](mailto:mpower@hivireland.ie)

Więcej egzemplarzy tej broszury można zamówić bezpłatnie ze strony: [www.healthpromotion.ie](http://www.healthpromotion.ie)

Luty 2023 r

Sláinte Ghnéis &  
Clár um Thoirchis Ghéarchéime

Sexual Health &  
Crisis Pregnancy Programme