

Bezpiecznie. Skutecznie. Świadomie.
Profilaktyka HIV i STI, czyli wszystko
o PrEP, PEP i Doxy-PEP

Opracowanie merytoryczne: Marcelina Kurzyk

Konsultacja merytoryczna: lek. Karolina Lisek-Kubacka, lek. Kacper Gurdziel

Korekta:

Projekt okładki i skład: Julia Karwan-Jastrzębska

Fotografia:

Centrum Zdrowia FEDERA

ul. Świętokrzyska 30,

00-116 Warszawa

22 887 81 40

centrumzdrowia.federa.pl

centrumzdrowia@federa.pl

FUNDACJA NA RZECZ KOBIET I PLANOWANIA RODZINY

ul. Nowolipie 13/15,

00-150 Warszawa

22 635 93 95

federa.org.pl

kontakt@federa.org.pl

TELEFON ZAUFANIA FEDERY - 22 635 93 92 pon-pt w godzinach 16:00–20:00

MASZ PYTANIE DOTYCZĄCE PRZERYWANIA CIĄŻY? info@federa.org.pl

POTRZEBUJESZ PORADY PRAWNICZKI? pomocprawna@federa.org.pl

Niniejsza broszura ma charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Nie służy promocji konkretnej formy antykoncepcji ani konkretnych produktów leczniczych. Fundacja FEDERA ani Autorki nie czerpią żadnych korzyści materialnych ze wskazania konkretnych nazw handlowych środków farmaceutycznych dostępnych na rynku. Ich wskazanie ma na celu wyłącznie jak największe ułatwienie praktyczne dla Czytelniczek i Czytelników niniejszej broszury.

Warszawa, 2025

ISBN

PrEP

Czym jest PrEP?

Profilaktyka przedekspozycyjna (PrEP) polega na przyjmowaniu leków antyretrowirusowych, które mogą uchronić przed zakażeniem HIV. Leki te stosuje się zanim dojdzie do narażenia na zakażenie (przed seksem) oraz przez pewien czas po nim.

Dlaczego warto stosować PrEP?

Liczba zakażeń HIV w Polsce i na świecie wciąż rośnie. Wirus najczęściej przenosi się podczas seksu bez zabezpieczenia mechanicznego/barierowego (np. w postaci prezerwatywy). W 2024 roku w Polsce zarejestrowano ponad 2 tysiące nowych zakażeń HIV, a leczeniem antyretrowirusowym (ARV) objętych było ponad 20 tysięcy osób.

Te dane jasno pokazują, że HIV może dotyczyć każdego — bez względu na płeć, wiek czy orientację seksualną. Dlatego profilaktyka i edukacja w tym zakresie pozostają niezwykle ważne. Stosowanie PrEP to jedna z najskuteczniejszych metod ochrony przed zakażeniem i ważny element dbania o swoje zdrowie seksualne.

Czy PrEP to szczepionka?

Nie, PrEP nie jest szczepionką. Szczepionki uczą układ odpornościowy rozpoznawać i zwalczać wirusy na długo — nawet przez całe życie. PrEP działa inaczej: chroni przed zakażeniem HIV tylko wtedy, gdy regularnie przyjmuje się tabletki przed seksem i przez jakiś czas po nim. Jeśli nie bierzesz tabletek, nie masz ochrony.

Czy stosując PrEP należy używać prezerwatyw?

Stosowanie PrEP (profilaktyki przedekspozycyjnej) skutecznie chroni przed zakażeniem wirusem HIV — nawet bez równoczesnego używania prezerwatyw. Warto jednak pamiętać, że PrEP nie zabezpiecza przed innymi infekcjami przenoszonymi drogą płciową, takimi jak m.in. kiła, rzeżączka, chlamydia czy wirusowe zapalenie wątroby typu B i C.

Przed tymi zakażeniami chronią prezerwatywy — dlatego ich stosowanie nadal odgrywa ważną rolę w kompleksowej ochronie zdrowia seksualnego.

PrEP nie zapobiega również ciąży. W przypadku osób, które mogą zajść w ciążę, prezerwatywa stanowi dodatkową formę zabezpieczenia i może być łączona z innymi metodami antykoncepcji, takimi jak tabletki, wkładki domaciczne (spirale), implanty, krążki czy plastry hormonalne.

Z tego względu nie zaleca się całkowitej rezygnacji z prezerwatyw podczas stosowania PrEP. Choć codzienne lub doraźne przyjmowanie PrEP znacząco zmniejsza ryzyko zakażenia HIV, to największą ochronę – zarówno przed HIV, jak i innymi infekcjami – zapewnia połączenie PrEP i prawidłowo stosowanej prezerwatywy.

Czy można stosować PrEP jednocześnie z antykoncepcją hormonalną?

Tak, można bezpiecznie stosować PrEP z większością dostępnych hormonalnych środków antykoncepcyjnych (m.in. pigułkami, plastrami, krążkami, wkładkami wewnątrzmacicznymi, implantami). PrEP nie wpływa na skuteczność antykoncepcji, a antykoncepcja nie obniża skuteczności PrEP.

Warto jednak skonsultować się z lekarzem lub lekarką — ginekologiem/ginekolożką lub specjalistą/specjalistką przepisującą PrEP — aby omówić ewentualne interakcje lekowe i upewnić się, że stosowanie tych preparatów będzie dla Ciebie bezpieczne.

Kto powinien rozważyć stosowanie PrEP?

Kto może rozważyć stosowanie PrEP?

PrEP to skuteczna metoda ochrony przed HIV, dostępna dla każdej osoby, która chce zadbać o swoje zdrowie, nie ma przeciwwskazań medycznych i jest gotowa stosować ją w sposób świadomy oraz zgodny z zaleceniami. Choć PrEP może być odpowiednia dla wielu osób, ważne jest, aby wiedzieć, jak z niej korzystać i podejmować tę decyzję w oparciu o indywidualne potrzeby oraz sytuację.

Szczególnie warto rozważyć stosowanie PrEP, jeśli:

- nie zawsze używasz prezerwatyw podczas kontaktów seksualnych,
- masz lub miałeś/miałaś kontakty seksualne z więcej niż jedną osobą i nie znasz ich stanu zdrowia (w tym statusu serologicznego HIV),
- osoba, z którą masz kontakty seksualne, ma także innych partnerów seksualnych i może być narażona na zakażenie HIV,
- zdiagnozowano u Ciebie infekcję przenoszoną drogą płciową, taką jak rzeżączka, kiła, chlamydia lub opryszczka narządów płciowych,

- osoba, z którą uprawiasz seks, niedawno otrzymała diagnozę zakażenia przenoszonego drogą płciową, w tym HIV,
- uprawiasz seks bez zabezpieczenia z osobą żyjącą z HIV, która nie przyjmuje terapii antyretrowirusowej lub nie osiągnęła niewykrywalnego poziomu wirusa,
- nie rozmawiasz z osobą partnerską o ryzyku zakażenia HIV lub nie znacie nawzajem swojego statusu serologicznego.

PrEP to opcja dla tych, którzy chcą skutecznie chronić siebie i swoje osoby partnerskie przed HIV — pod warunkiem, że stosują ją odpowiedzialnie i świadomie. Przed rozpoczęciem przyjmowania PrEP zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub lekarką, aby omówić swoją sytuację i dowiedzieć się, jak prawidłowo z niej korzystać.

Dawkowanie PrEP

Mężczyźni i osoby AMAB (przypisane jako mężczyźni przy urodzeniu)

PrEP można stosować na dwa sposoby, w zależności od częstotliwości kontaktów seksualnych i możliwości ich przewidzenia:

1. **PrEP „na żądanie” (tzw. doraźna, schemat 2+1+1)**

– dla osób mających rzadsze lub zaplanowane kontakty seksualne

- 2 tabletki minimum 2–24 godziny przed stosunkiem,
- 1 tabletka 24 godziny po pierwszej dawce,
- 1 tabletka 48 godzin po pierwszej dawce.

2. **PrEP codzienna (ciągła)**

– dla osób mających częste kontakty seksualne lub gdy trudno przewidzieć ryzyko

- Rozpoczęcie: przyjmowanie 1 tabletki dziennie. Pełna ochrona rozwija się po 7 dniach regularnego stosowania.
- Alternatywnie: jeśli potrzebujesz rozpocząć szybciej, możesz przyjąć 2 tabletki minimum 2 godziny przed planowanym kontaktem, a następnie kontynuować przyjmowanie 1 tabletki dziennie.
- Po ostatnim narażeniu: przyjmuj PrEP jeszcze przez co najmniej 2 dni.

Kobiety i osoby AFAB (przypisane jako kobiety przy urodzeniu)

Dla osób z pochwą rekomendowany jest wyłącznie schemat codzienny (ciągły).

- 1 tabletka dziennie, o stałej porze
- Pełna ochrona pojawia się po 7 dniach codziennego stosowania
- Po ostatnim kontakcie seksualnym należy kontynuować PrEP jeszcze przez 7 dni

Osoby transpłciowe i niebinarne

Schemat dawkowania powinien zostać dobrany indywidualnie podczas konsultacji z lekarzem/lekarzką.

Uwzględnia się:

- rodzaj podejmowanej aktywności seksualnej (np. seks analny, waginalny),
- stosowaną terapię hormonalną,
- fazę tranzykcji (jeśli dotyczy).

Niektóre osoby trans mogą korzystać ze schematu doraźnego, inne – wyłącznie z codziennego.

GRUPA	ZALECANY SCHEMAT	JAK STOSOWAĆ?
Mężczyźni i osoby AMAB (przypisane jako mężczyźni przy urodzeniu)	PrEP „na żądanie” (doraźna, schemat 2+1+1) (dla osób mających rzadsze lub zaplanowane kontakty seksualne)	• 2 tabletki minimum 2–24 godziny przed stosunkiem • 1 tabletka 24 godziny po pierwszej dawce • 1 tabletka 48 godzin po pierwszej dawce
	PrEP codzienna (ciągła) (dla osób mających częste kontakty seksualne lub gdy trudno je przewidzieć)	• 1 tabletka dziennie, o stałej porze • pełna ochrona po 7 dniach codziennego stosowania • można rozpocząć szybciej: 2 tabletki min. 2 godziny przed kontaktem, potem 1 tabletka dziennie • po ostatnim narażeniu: kontynuować przez co najmniej 2 dni
Kobiety i osoby AFAB (przypisane jako kobiety przy urodzeniu)	PrEP codzienna (ciągła)	• 1 tabletka dziennie, o stałej porze • pełna ochrona po 7 dniach codziennego stosowania • po ostatnim kontakcie seksualnym kontynuować przez 7 dni
Osoby transpłciowe i niebinarne	Schemat ustalany indywidualnie podczas konsultacji lekarskiej	Dobór schematu zależy od: • rodzaju aktywności seksualnej (np. seks analny, waginalny) • stosowanej terapii hormonalnej • fazy tranzykcji (jeśli dotyczy) • niektóre osoby mogą stosować schemat doraźny, inne wyłącznie codzienny.

Czy PrEP jest równie skuteczna dla kobiet, mężczyzn, osób trans i niebinarnych?

Tak. PrEP jest skuteczny niezależnie od płci biologicznej, tożsamości płciowej czy orientacji seksualnej, pod warunkiem właściwego stosowania. U osób z pochwą pełna ochrona pojawia się po 7 dniach codziennego stosowania. Osoby transpłciowe, zwłaszcza te w trakcie terapii hormonalnej, powinny pozostawać pod kontrolą lekarską, jednak badania pokazują, że PrEP nie wpływa negatywnie na skuteczność terapii hormonalnej ani odwrotnie.

Kto nie powinien stosować PrEP?

PrEP nie jest przeznaczony dla osób, które żyją z HIV. W takiej sytuacji konieczne jest rozpoczęcie leczenia antyretrowirusowego (tzw. ARV), które pozwala skutecznie kontrolować zakażenie i chronić zdrowie – zarówno swoje, jak i osób partnerskich. Niektóre osoby, np. z chorobami nerek, nie powinny przyjmować PrEP w wersji zawierającej tenofowir. Dlatego przed rozpoczęciem stosowania PrEP warto skonsultować się z lekarzem/lekarką i wykonać odpowiednie badania – aby upewnić się, że ta forma profilaktyki jest dla Ciebie bezpieczna.

Gdzie można otrzymać PrEP?

PrEP możesz dostać u każdego lekarza lub lekarki, niezależnie od ich specjalizacji. Nie musisz mieć skierowania – wystarczy umówić się na wizytę.

PrEP jest dostępny m.in. w poradniach zdrowia seksualnego oraz w Centrum Zdrowia FEDERA w Warszawie.

Czy muszę mieć skierowanie lekarskie, żeby zacząć PrEP?

Nie, skierowanie nie jest potrzebne. Jeśli chcesz rozpocząć stosowanie PrEP, możesz zgłosić się bezpośrednio do poradni zdrowia seksualnego, Centrum Zdrowia FEDERA lub innego ośrodka, który oferuje tę formę profilaktyki.

Do rozpoczęcia PrEP potrzebne są określone badania – warto wykonać je wcześniej i zabrać wyniki ze sobą na wizytę. Jeśli nie ma przeciwwskazań, lekarz lub lekarka wystawi Ci receptę na leki.

Jakie badania warto zrobić przed rozpoczęciem PrEP?

Zanim zaczniesz stosować PrEP, dobrze jest wykonać kilka podstawowych badań i zabrać wyniki na pierwszą wizytę. Dzięki temu lekarz lub lekarka szybciej oceni, czy możesz bezpiecznie rozpocząć profilaktykę.

Oto lista badań, które warto wykonać:

- **Test w kierunku HIV (HIV Ag/Ab Combo)** – sprawdza, czy doszło do zakażenia wirusem HIV.
- **Przeciwciała anty-HCV** – pomaga wykryć wirusowe zapalenie wątroby typu C (WZW C).
- **HBsAg i przeciwciała anty-HBs** – badania związane z wirusem zapalenia wątroby typu B (WZW B)
- **Kreatynina** – ocenia pracę nerek.
- **ALT i AST** – wskaźniki funkcjonowania wątroby.
- **Morfologia krwi** – ogólna ocena stanu zdrowia.
- **Badanie ogólne moczu** – kontrola funkcjonowania układu moczowego.

Niektóre poradnie oferujące PrEP mogą też zlecić dodatkowe badania na miejscu, ale warto mieć podstawowy pakiet już ze sobą.

Czy PrEP jest refundowane?

Obecnie w Polsce nie obowiązuje żadna ustawa refundacyjna ani publiczny program profilaktyczny, który zapewniałby bezpłatny dostęp do PrEP.

Oznacza to, że koszty leku, niezbędnych badań oraz wizyt lekarskich ponosi pacjent/pacjentka.

Czy PrEP ma skutki uboczne?

U większości osób PrEP jest dobrze tolerowana. Możliwe skutki uboczne, jeśli się pojawiają, są zwykle łagodne i ustępują po kilku dniach lub tygodniach. Najczęściej zgłaszane to nudności, biegunka, bóle głowy czy uczucie zmęczenia. Rzadko może dojść do zaburzeń pracy nerek lub wątroby, dlatego podczas stosowania PrEP konieczne są regularne badania kontrolne. Dla większości osób korzyści zdrowotne wynikające z profilaktyki znacznie przewyższają ewentualne działania niepożądane.

Jak często trzeba wykonywać badania kontrolne w trakcie stosowania PrEP?

Osoby stosujące PrEP powinny wykonywać badania kontrolne co 3 miesiące. Standardowo obejmują one test na HIV, ocenę funkcji nerek (kreatynina), badania w kierunku chorób przenoszonych drogą płciową oraz – w przypadku osób z macicą – test ciążowy, jeśli jest to zasadne. Regularna kontrola stanu zdrowia jest niezbędna dla utrzymania skuteczności i bezpieczeństwa stosowania PrEP.

Czy PrEP można stosować „na żądanie” (tzw. PrEP doraźna)?

Tak. Doraźna forma stosowania PrEP (tzw. on-demand) jest możliwa, jednak obecnie rekomendowana wyłącznie dla mężczyzn cis i osób przypisanych jako mężczyźni przy urodzeniu, które uprawiają seks z mężczyznami. Schemat obejmuje przyjęcie dwóch tabletek 2–24 godziny przed planowanym stosunkiem, jednej tabletki 24 godziny po pierwszej dawce i jednej tabletki 48 godzin po pierwszej dawce (tzw. schemat 2+1+1). Ten sposób stosowania wymaga wcześniejszego zaplanowania kontaktu seksualnego.

Czy PrEP wpływa na moją płodność?

Nie, PrEP nie wpływa negatywnie na płodność – zarówno u osób z macicą, jak i jajnikami. Stosowanie leków antyretrowirusowych w ramach profilaktyki nie zaburza cyklu menstruacyjnego, owulacji ani jakości nasienia. Osoby planujące ciążę mogą kontynuować stosowanie PrEP, jeżeli są narażone na ryzyko zakażenia HIV. W takich sytuacjach zalecana jest dodatkowa konsultacja lekarska.

Czy muszę informować partnerów, że biorę PrEP?

Nie ma obowiązku informowania partnerów o stosowaniu PrEP – to indywidualna decyzja. PrEP jest metodą ochrony osobistej i nie wymaga zaangażowania drugiej osoby, jednak otwarta rozmowa o zdrowiu seksualnym i metodach ochrony może wspierać wzajemne zaufanie i świadome podejmowanie decyzji w relacji.

Pamiętaj, że PrEP:

- chroni przed HIV, ale nie przed innymi STI ani przed ciążą,
- działa tylko wtedy, gdy jest stosowana zgodnie ze schematem,
- wymaga regularnych badań kontrolnych,
- jest bezpieczna, ale nie jest refundowana w Polsce,
- może być stosowana przez osoby wszystkich płci i tożsamości, po konsultacji z lekarzem/lekarką.

PEP

Czym jest PEP?

Profilaktyka poekspozycyjna (PEP) to metoda zapobiegania zakażeniu HIV po sytuacji, w której mogło dojść do kontaktu z wirusem. Polega na przyjmowaniu leków antyretrowirusowych przez 28 dni, co może znacząco zmniejszyć ryzyko zakażenia.

PEP stosuje się po kontakcie z potencjalnie zakaźnym materiałem, takim jak:

- krew,
- nasienie,
- śluz pochwowy,
- preejakulat.

Kiedy i jak stosować PEP?

PEP należy rozpocząć jak najszybciej po możliwym narażeniu – najlepiej w ciągu 2–3 godzin, a najpóźniej do 48 godzin od zdarzenia. Po tym czasie skuteczność metody znacząco spada.

Do sytuacji, w których można rozważyć zastosowanie PEP, należą m.in.:

- seks bez prezerwatywy z osobą o nieznanym statusie serologicznym,
- pęknięcie prezerwatywy,
- kontakt błon śluzowych lub uszkodzonej skóry z krwią,
- zakłucie igłą lub innym ostrym narzędziem (np. w pracy medycznej),
- gwałt lub inna forma przemocy seksualnej.

Leki stosowane w PEP są dostępne na receptę i muszą być przepisane przez lekarza lub lekarkę, najczęściej w szpitalnym oddziale chorób zakaźnych lub izbie przyjęć. Ze względu na to, jak ważny jest czas rozpoczęcia profilaktyki, pomoc można uzyskać w każdej placówce medycznej działającej całą dobę

Czy PEP jest refundowane?

Tak, w Polsce PEP można otrzymać bezpłatnie w określonych sytuacjach nagłego narażenia na HIV, takich jak:

- wykorzystanie seksualne,
- narażenie zawodowe (np. w placówkach ochrony zdrowia),

- wypadkowe sytuacje kontaktu z krwią (np. zakłucie igłą na ulicy lub kontakt z krwią w wyniku wypadku komunikacyjnego).

W innych przypadkach, takich jak większość kontaktów seksualnych, PEP nie jest objęte refundacją. Leki są dostępne w oddziałach chorób zakaźnych oraz na niektórych izbach przyjęć. Pomoc i wsparcie w zakresie profilaktyki HIV, w tym konsultacje dotyczące PEP, można także uzyskać w Centrum Zdrowia FEDERA. Warto jak najszybciej zgłosić się do odpowiedniej placówki medycznej, aby omówić sytuację i podjąć decyzję o wdrożeniu profilaktyki.

Gdzie mogę zgłosić się po PEP w nagłej sytuacji?

Z PEP należy zgłosić się do szpitala – najlepiej tam, gdzie jest oddział chorób zakaźnych lub izba przyjęć. Niektóre miasta mają całodobowe punkty konsultacyjno-diagnostyczne, które również mogą udzielić pomocy. Najważniejsze to nie zwlekać – czas ma kluczowe znaczenie.

Czy PEP ma skutki uboczne?

Może mieć, choć nie występują one u wszystkich. Najczęstsze działania niepożądane to:

- nudności,
- zmęczenie,
- bóle głowy,
- biegunka.

Objawy zwykle ustępują w ciągu kilku dni. W razie potrzeby lekarz/lekarka może dobrać inny schemat leczenia.

Czy można stosować PEP więcej niż raz w życiu?

Tak. PEP można zastosować więcej niż raz, jeśli sytuacja tego wymaga, np. po kolejnym ryzykownym kontakcie. Trzeba jednak pamiętać, że nie jest to metoda do regularnego stosowania – lepiej rozważyć PrEP jako stałą formę ochrony, jeśli ryzyko ekspozycji na HIV powtarza się.

Czym różni się PEP od PrEP?

PEP stosuje się po narażeniu na HIV (czyli po ryzykownym kontakcie), a PrEP – przed narażeniem, jako regularna profilaktyka.

PEP trwa 28 dni i musi być rozpoczęta jak najszybciej po ekspozycji. PrEP przyjmuje się codziennie lub doraźnie, by chronić się wcześniej.

Czy PEP działa także na inne infekcje przenoszone drogą płciową?

Nie. PEP chroni wyłącznie przed zakażeniem wirusem HIV.

Nie zapobiega takim infekcjom jak kiła, rzeżączka, chlamydia czy wirusowe zapalenie wątroby. Aby się przed nimi chronić, warto używać prezerwatyw i regularnie się testować.

Pamiętaj, że PEP:

- to rozwiązanie awaryjne – stosowane tylko w wyjątkowych sytuacjach, a nie jako regularna ochrona.
- nie daje 100% ochrony i nie zastępuje innych metod profilaktyki, takich jak np. PrEP, prezerwatywy czy bezpieczny sprzęt do iniekcji.
- im szybciej zostanie rozpoczęte leczenie, tym większa szansa na skuteczność. Dlatego nie warto zwlekać – czas ma tu ogromne znaczenie.

DOXY-PEP

Profilaktyka poekspozycyjna antybiotykowa (Doxy-PEP) polega na przyjmowaniu antybiotyku (doksycykliny) po odbyciu stosunku płciowego bez zabezpieczenia, w celu zmniejszenia ryzyka zakażenia niektórymi bakteryjnymi chorobami przenoszonymi drogą płciową (STI). Doxy-PEP można porównać do tabletki "dzień po" — jednak zamiast zapobiegać ciąży, jej celem jest ograniczenie ryzyka infekcji bakteryjnych po ryzykownym kontakcie seksualnym.

Przyjęcie odpowiedniej dawki doksycykliny w określonym czasie po stosunku może obniżyć ryzyko zachorowania na niektóre choroby, takie jak:

- kiła,
- rzeżączka,
- chlamydia.

Warto jednak podkreślić, że skuteczność Doxy-PEP jest różna w zależności od patogenu. Nie chroni jednak całkowicie przed tymi infekcjami, a jedynie zmniejsza ryzyko zakażenia o około 60–70%, jeśli lek zostanie przyjęty odpowiednio wcześniej.

Dodatkowo, metoda ta została jak dotąd potwierdzona jako skuteczna wyłącznie w badaniach z udziałem mężczyzn mających kontakty seksualne z mężczyznami (MSM) oraz kobiet transpłciowych. Obecnie brakuje rekomendacji dotyczących stosowania Doxy-PEP u kobiet cis oraz mężczyzn transpłciowych.

Dlatego decyzję o jej zastosowaniu zawsze należy skonsultować z lekarzem lub lekarką, aby omówić potencjalne korzyści, ograniczenia oraz możliwe skutki uboczne.

Kiedy i jak stosować Doxy-PEP?

Dla uzyskania największej skuteczności, doksycyklinę należy przyjąć jak najszybciej po ryzykownym kontakcie seksualnym, najlepiej do 24 godzin, a nie później niż do 72 godzin po stosunku.

Typowy schemat to pojedyncza dawka 200 mg doksycykliny przyjmowana doustnie.

Należy przyjmować doksycyklinę tak często, jak często są odbywane stosunki płciowe bez zabezpieczenia, jednak w dawce nieprzekraczającej 200 mg (dwie tabletki po 100 mg) na 24 godziny.

Za „seks bez zabezpieczenia” uważa się każdą formę stosunku (oralny, analny, waginalny), podczas którego nie użyto metody mechanicznej/barierowej (np. w postaci prezerwatywy) lub dana metoda zawiodła (np. prezerwatywa pękła).

Czy Doxy-PEP można stosować regularnie, np. po każdym ryzykownym kontakcie?

Doxy-PEP może być stosowana doraźnie, czyli po ryzykownym kontakcie seksualnym, ale nie powinna być używana zbyt często ani zastępować regularnej profilaktyki. Nadmierne stosowanie antybiotyków, takich jak doksycyklina, może prowadzić do rozwoju antybiotykooporności, co zmniejsza skuteczność leczenia infekcji w przyszłości. O częstotliwości stosowania zawsze warto porozmawiać z lekarzem/lekarką.

Czy Doxy-PEP ma skutki uboczne?

Tak jak każdy lek, doksycyklina może wywołać działania niepożądane, choć nie występują one u wszystkich osób. Do najczęstszych skutków ubocznych należą:

- nudności i bóle brzucha,
- biegunka, zawroty głowy, bóle głowy,
- nadwrażliwość na słońce (fotouczulenie),
- rzadziej: reakcje alergiczne lub zaburzenia pracy wątroby.

Aby zminimalizować ryzyko skutków ubocznych, warto pamiętać o kilku zasadach:

- **Przyjmuj doksycyklinę razem z posiłkiem i popij ją dużą ilością wody** (co najmniej 250 ml). Pomoże to ograniczyć nudności, podrażnienie żołądka i przełyku.
- **Nie łącz leku z produktami mlecznymi, lekami zubożniającymi sok żołądkowy ani suplementami zawierającymi wapń, żelazo lub magnez** – najlepiej zachować co najmniej 2 godziny przerwy.
- **Chroń skórę przed słońcem** – podczas stosowania doksycykliny zalecane jest używanie kremów z wysokim filtrem UV lub noszenie odzieży zakrywającej ciało, ponieważ może wystąpić nadwrażliwość na światło słoneczne.

Kto powinien rozważyć stosowanie Doxy-PEP?

Doxy-PEP może być szczególnie przydatna dla:

- osób mających częste kontakty seksualne bez zabezpieczenia z różnymi partnerami,
- osób aktywnych seksualnie w społecznościach o podwyższonym ryzyku transmisji STI (np. mężczyźni mający seks z mężczyznami – MSM),
- osób, które w przeszłości przeszły zakażenie STI.

Każdy przypadek warto omówić indywidualnie – decyzję najlepiej podjąć wspólnie z lekarzem/lekarką.

Czy Doxy-PEP jest dostępne w Polsce i jak uzyskać receptę?

Doksycyklina jest dostępna w Polsce wyłącznie na receptę. Choć stosowanie jej w ramach profilaktyki poekspozycyjnej (Doxy-PEP) **nie jest jeszcze ujęte w oficjalnych polskich wytycznych**, część lekarzy i lekarek przepisuje ją „off-label” – czyli poza zarejestrowanym wskazaniem – po indywidualnej ocenie sytuacji zdrowotnej pacjenta lub pacjentki.

Jeśli rozważasz stosowanie Doxy-PEP, warto skonsultować się z osobą specjalizującą się w zdrowiu seksualnym. W Centrum Zdrowia FEDERA możesz porozmawiać ze specjalistkami i specjalistami, którzy mają doświadczenie w profilaktyce HIV i STI i pomogą dobrać odpowiednie rozwiązanie – z troską, bez oceniania i w pełni profesjonalnie.

Czy można łączyć Doxy-PEP z PrEP?

Tak, Doxy-PEP i PrEP można stosować równocześnie, ponieważ działają na różne patogeny. PrEP chroni przed HIV, natomiast Doxy-PEP przed niektórymi bakteryjnymi infekcjami przenoszonymi drogą płciową, jak kiła, chlamydia i rzeżączka. Ich łączne stosowanie może zapewnić szerszą ochronę zdrowia seksualnego, zwłaszcza u osób często narażonych na ryzykowne kontakty.

Pamiętaj, że Doxy-PEP:

- nie zastępuje regularnego leczenia ani testowania w kierunku STI.
- nie chroni przed wirusem HIV – w tym celu zalecane jest stosowanie PrEP.
- to metoda, która może być przydatna dla osób narażonych na częste ryzyko kontaktu z STI, ale jej stosowanie warto omówić z lekarzem/lekarką.
- nie należy stosować doksycykliny „na własną rękę” bez konsultacji medycznej – nadużywanie antybiotyków może prowadzić do oporności bakterii.

Jakie są różnice między PrEP, PEP a Doxy-PEP?

Rodzaj profilaktyki	PrEP (profilaktyka przedekspozycyjna)	PEP (profilaktyka poekspozycyjna)	Doxy-PEP (profilaktyka poekspozycyjna antybiotykowa)
Cel	Zapobieganie zakażeniu HIV przed narażeniem na infekcję	Zapobieganie zakażeniu HIV po narażeniu na infekcję	Zapobieganie bakteryjnym chorobom przenoszonym drogą płciową (kiła, chłamydia, rzeżączka) po narażeniu na infekcję
Rodzaj leków	Leki antyretrowirusowe	Leki antyretrowirusowe	Antybiotyk (doksycyklina)
Czas rozpoczęcia	Przed potencjalnym kontaktem	Jak najszybciej po kontakcie (najlepiej do 2–3 godz., maks. do 48 godz.)	Do 24 godzin (maks. do 72 godzin) po kontakcie
Czas trwania terapii	Codziennie przyjmowanie (długoterminowo) lub doraźnie (tzw. "na żądanie")	Codziennie przyjmowanie przez 28 dni po jednorazowym narażeniu na zakażenie HIV	Jednorazowa dawka po stosunku (200 mg doksycykliny)
Dla kogo	Osoby HIV-negatywne, które są w grupie zwiększonego ryzyka zakażenia HIV	Osoby HIV-negatywne po jednorazowym narażeniu na zakażenie HIV	Osoby po niezabezpieczonym seksie, szczególnie z grupy MSM lub o podwyższonym ryzyku
Zakres ochrony	Tylko HIV	Tylko HIV	Kiła, chłamydia, rzeżączka (nie chroni przed HIV)
Dostępność	W poradniach zdrowia seksualnego (np. Centrum Zdrowia FEDERA) i niektórych placówkach POZ	W szpitalnych oddziałach zakaźnych, izbach przyjęć, SOR i Centrum Zdrowia FEDERA	W poradniach zdrowia seksualnego (np. Centrum Zdrowia FEDERA) i niektórych placówkach POZ