

Doxy-PEP

Doxy-PEP (profilaktyka poekspozycyjna doksycykliną) to sposób ochrony zdrowia po kontakcie seksualnym. Polega na przyjęciu jednej dawki antybiotyku – doksycykliny – do 72 godzin po kontakcie seksualnym bez zabezpieczenia (prezerwatywy). Doxy-PEP działa podobnie jak „tabletki dzień po” – ale zamiast zapobiegać ciąży, zmniejsza ryzyko zakażenia niektórymi bakteryjnymi chorobami przenoszonymi drogą płciową (STI).

Na co działa DOXY-PEP?

Badania pokazują, że Doxy-PEP może znacznie obniżyć ryzyko zachorowania na: kiłę, chłamydiozę, częściowo także na rzeżączkę.

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.

Kiedy i jak stosować Doxy-PEP?

Dla uzyskania największej skuteczności, doksycyklinę należy przyjąć jak najszybciej po kontakcie seksualnym, podczas którego mogło dojść do zakażenia – najlepiej do 24 godzin, a nie później niż do 72 godzin po seksie. Należy przyjmować doksycyklinę po każdym rodzaju kontaktu seksualnego bez prezerwatywy, jednak w dawce nieprzekraczającej 200 mg (dwie tabletki po 100 mg) na 24 godziny.

Za kontakt seksualny 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 kontakcie seksualnym bez prezerwatywy?

Doxy-PEP może być stosowana doraźnie, czyli po kontakcie seksualnym, ale bardzo ważne są również inne metody profilaktyki, czyli na przykład regularne badania. Nadużywanie antybiotyków, takich jak doksycyklina, może prowadzić do rozwoju antybiotykooporności. W konsekwencji lek może być mniej skuteczny nie tylko w profilaktyce STI, ale także w leczeniu innych chorób bakteryjnych, w których jest standardowo wykorzystywany. O częstotliwości stosowania zawsze warto porozmawiać z lekarzem/lekarzką.

Kto powinien rozważyć stosowanie Doxy-PEP?

Doxy-PEP może być szczególnie przydatna dla:

- osób mających kontakty seksualne bez zabezpieczenia z różnymi osobami partnerskimi,
- osób, które w przeszłości przeszły zakażenie STI.

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

Czy Doxy-PEP jest dostępna 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.

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/lekarzką.
- nie należy stosować doksycykliny „na własną rękę” bez konsultacji medycznej – nadużywanie antybiotyków może utrudniać leczenie innych infekcji niż STI.

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, chłamydioza, rzeżączka) po narażeniu na infekcję
RODZAJ LEKÓW	Leki antyretrowirusowe	Leki antyretrowirusowe	Antybiotyk (doksycyklina)
CZAS ROZPOCZĘCIA	Przed potencjalnym kontaktem	Jak najszybciej po kontakcie – najlepiej do 4 godzin, maks. 48–72 godzin (w zależności od rodzaju ekspozycji)	Do 24 godzin (maks. do 72 godzin) po kontakcie
CZAS TRWANIA TERAPII	Codienne przyjmowanie (długoterminowo) lub doraźnie (tzw. „na żądanie”)	Codienne przyjmowanie przez 28 dni po jednorazowym narażeniu na zakażenie HIV	Jednorazowa dawka po seksie (200 mg doksycykliny)
DLA KOGO	Osoby HIV-negatywne, które są narażone na zakażenie HIV	Osoby HIV-negatywne po jednorazowym narażeniu na zakażenie HIV	Osoby po seksie bez prezerwatywy
ZAKRES OCHRONY	Tylko HIV	Tylko HIV	Kiła, chłamydioza, częściowo rzeżączka (nie chroni przed HIV)
DOSTĘPNOŚĆ	W poradniach zdrowia seksualnego (np. Centrum Zdrowia FEDERA) i niektórych placówkach POZ	W szpitalnych oddziałach zakaźnych, izbach przyjęć i Centrum Zdrowia FEDERA	W poradniach zdrowia seksualnego (np. Centrum Zdrowia FEDERA) i niektórych placówkach POZ



PROFILAKTYKA INFЕКCJI PRZENOSZONYCH DROGĄ PŁCІOWĄ – PORADNIK

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.

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 stosując PrEP należy używać prezerwatywy?

Stosowanie PrEP skutecznie chroni przed zakażeniem 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, chłamydioza czy wirusowe zapalenie wątroby typu B i C.

Kto powinien rozważyć stosowanie PrEP?

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),
- twoja osoba partnerska ma kontakty seksualne także z innymi osobami i może być narażona na zakażenie HIV,
- zdiagnozowano u Ciebie infekcję przenoszoną drogą płciową, taką jak rzeżączka, kiła, chłamydioza 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 trzeba skonsultować się z lekarzem lub lekarką, aby uzyskać informacje o badaniach, jakie należy wykonać, oraz omówić swoją sytuację i dowiedzieć się, jak prawidłowo korzystać z profilaktyki.

Czy można łączyć PrEP z Doxy-PEP?

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

Dawkowanie PrEP

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 od 2 do 24 godzin przed seksem 1 tabletką 24 godziny po pierwszej dawce 1 tabletką 48 godzin po pierwszej dawce
	PrEP codzienna (ciągła) dla osób mających częste kontakty seksualne lub gdy trudno je przewidzieć	1 tabletką dziennie, o stałej porze - pełna ochrona po 7 dniach codziennego stosowania - opcja przyspieszenia ochrony: 2 tabletki min. 2 godziny przed kontaktem, potem 1 tabletką dziennie - po ostatnim narażeniu: kontynuować przez co najmniej 2 dni
Kobiety i osoby AFAB (przypisane jako kobiety przy urodzeniu)	PrEP codzienna (ciągła)	1 tabletką dziennie o stałej porze - pełna ochrona po 7 dniach codziennego stosowania - po ostatnim kontakcie seksualnym kontynuować przez 7 dni
Osoby transpłciowe i niebinarne	Ustalany indywidualnie podczas konsultacji lekarskiej	Dobór schematu zależy od: - rodzaju aktywności seksualnej (np. seks waginalny, analny, oralny), - stosowanej terapii hormonalnej, - fazy tranzycji (jeśli dotyczy).

Gdzie można otrzymać PrEP?

Receptę 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 PrEP jest refundowane?

Obecnie w Polsce nie obowiązuje żadna ustawa refundacyjna ani publiczny program profilaktyczny, który zapewniłby bezpłatny dostęp do PrEP. Oznacza to, że koszty leku, niezbędnych badań oraz wizyt lekarskich ponosi pacjent/pacjentka.

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.

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.

Kiedy i jak stosować PEP?

PEP najlepiej rozpocząć jak najszybciej po możliwym narażeniu — najlepiej w ciągu 4 godzin. W przypadku skaleczeń igłą lub kontaktu krwi z uszkodzoną skórą profilaktykę trzeba wdrożyć maksymalnie do 48 godzin. W sytuacjach związanych z niezabezpieczonym kontaktem seksualnym — czas ten wydłuża się do 72 godzin. Po upływie tego czasu skuteczność PEP znacząco spada.

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

- seks bez prezerwatywy z osobą o nieznanym statusie serologicznym,
- pęknięcie lub zsuniecie się 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 na izbie przyjęć. W takiej sytuacji czas ma kluczowe znaczenie — najlepiej zgłosić się po pomoc jak najszybciej. Wsparcie w tym zakresie oferuje również w Centrum Zdrowia FEDERA.

Gdzie mogę zgłosić się po PEP w nagłej sytuacji?

Należy jak najszybciej zgłosić się do szpitala — najlepiej do placówki z oddziałem chorób zakaźnych lub na izbę przyjęć. Czas ma kluczowe znaczenie, dlatego oddziały zakaźne są pewniejszym źródłem pomocy.

Wsparcia w zakresie profilaktyki poekspozycyjnej udziela również Centrum Zdrowia FEDERA, w którym dostępni są specjaliści chorób zakaźnych i wenerologii.

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.

Poradnia Zdrowia Seksualnego
Centrum Zdrowia FEDERA
ul. Świętokrzyska 30, 00-116 Warszawa
centrumzdrowia.federa.org.pl
22 887 81 40

Emoji na okładce: Twemoji © 2024 Twitter, Inc.