

# H=H ЗАГАДКОВА АБРЕВІАТУРА І ДУЖЕ ВАЖЛИВІ ЗНАННЯ

**U=U (Undetectable=Untransmittable)  
H=H (Не визначається=Не передається)**

“Людина, інфікована ВІЛ, яка приймає ліки, не є заразною для своїх партнерів/партнерок.”

## Стратегія H=H

Її мета полягає насамперед у просвітництві щодо ефективності лікування, а також у зменшенні стигматизації людей, які живуть з ВІЛ, і заохочення до тестування. Бо лише виявивши інфекцію та розпочавши лікування, можна ефективно зменшити кількість нових заражень. У свою чергу, слоган TasP (Treatment as Prevention) – тобто «лікування як профілактика», відноситься до кампанії H=H. Це нова профілактична стратегія, яку можна розуміти як попередження нових інфекцій - людина, інфікована ВІЛ, яка приймає ліки, не є заразною для своїх партнерів/партнерок.

## Яка ефективність стратегії H=H?

Щоб стратегія була ефективною, ВІЛ-інфікована людина повинна дотримуватися двох правил:

- щодня приймати препарати (АРВ) відповідно до рекомендацій лікаря - концентрація препаратів у крові повинна залишатися на одному рівні,
- проходить регулярні обстеження - людина стає не заражною, якщо рівень вірусного навантаження в її крові не визначається протягом принаймні 6 місяців.

Тому, коли лікування розпочато, важливо його продовжувати. Якщо ви один раз пропустили таблетку, це не повинно вплинути на ваше вірусне навантаження.

Але якщо Ви не приймете її ще кілька днів, почніть користуватися презервативами і зачекайте до наступного тесту на вірусне навантаження.

## Чи всі АРВ-препарати ефективні?

Так. Усі препарати, що використовуються в АРВ-терапії, є ефективними, тобто, незалежно від того, який тип терапії Ви маєте та як називаються Ваші препарати, вони знижують рівень вірусу в рідинах організму до величин, які неможливо визначити.

## Чи діє H=H на інші віруси та бактерії, що передаються під час сексу?

Ні. АРВ діє лише на ВІЛ. Тому потрібно пам'ятати про інші інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Для цього пройдіть тест на ІПСШ та/або скористайтеся презервативами. Саме зараження якоюсь хворобою не впливає на ефективність лікування.

## На який вид активності діє H=H?

Дослідження ПАРТНЕР 1 і 2 чітко показали, що лікування ефективно знижує вірусне навантаження і що різні види сексу є безпечними, включаючи вагінальний, анальний і оральний секс.

## Чи повинен партнер ВІЛ-інфікованої людини, що лікується, проходити тестування на ВІЛ?

Так. Партнери інфікованих людей, які проходять АРВ-терапію та мають невизначене вірусне навантаження, також повинні проходити регулярні тести.



# ЧИ РЕКОМЕНДУЮТЬ ЗАКЛАДИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я Н=Н?

Так. Інформацію про Н=Н офіційно пропагують численні міжнародні установи, такі як ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я), ЮНЕЙДС (Відділ ООН із запобігання ВІЛ та СНІДу), національні установи охорони здоров'я, такі як американський CDC (Центр контролю та попередження захворювань) та понад 700 організацій, які займаються сексуальним здоров'ям, профілактикою ВІЛ та СНІДу і підтримкою людей які живуть з ВІЛ.

З самого початку епідемії ВІЛ метою діяльності дослідників у всьому світі було, з одного боку, розробити вакцину, що захищає від інфекції, а з іншого скомпонувати ліки, які зможуть лікувати заражених людей (повністю видалити вірус з організму). На жаль, до сьогоднішнього дня жодна з цих цілей не досягнута. Але у нас є інші інструменти для ефективного зменшення кількості нових інфекцій: це виявлення ВІЛ-інфекції та, як результат, початок лікування. Ми вже маємо ліки та докази того, що їх регулярний прийом знижує рівень вірусу та призводить до того, що інфікована людина перестає інфікувати інших. Докази ефективності лікування як профілактичного засобу надали дослідження ПАРТНЕР 1 і ПАРТНЕР 2. У дослідженні ПАРТНЕР 1 взяли участь 1166 гетеро- та ЧСЧ-пар, а в дослідженні ПАРТНЕР 2 - 972 пари ЧСЧ, у яких одна людина була інфікована ВІЛ і лікувалася АРВ-препаратами, а інша була здорова. Щоб взяти участь у дослідженні, пари повинні були раніше мати статеві стосунки без презервативів. Результати цих досліджень чітко показали, що регулярний прийом ліків виключає ризик інфікування ВІЛ під час сексу без презерватива. В обох дослідженнях взяли участь понад 2000 пар, у першому – пари (як гетеро-, так і гомосексуальні) займалися сексом понад 58 000 разів без презервативів, а в другому – гомосексуальні пари займалися сексом понад 77 000 разів без захисту. Під час обох етапів дослідження 26 людей заразилися ВІЛ, але в усіх людей з нещодавно діагностованою ВІЛ-інфекцією вірус генетично відрізнявся від ВІЛ їхнього постійного партнера. Це означає, що партнер, який живе з ВІЛ, приймає АРВ-терапію і має невизначене вірусне навантаження, не був джерелом інфекції.

Ці сенсаційні результати стали основою глобальної кампанії U=U (Undetectable=Untransmittable) – українською мовою Н=Н (Не визначається=Не передається).

## Джерела:

1. <https://i-base.info/htb/32308>
2. Rodger AJ, Cambiano V, Bruun T, et al. Risk of HIV transmission through condomless sex in serodifferent gay couples with the HIV-positive partner taking suppressive antiretroviral therapy (PARTNER): final results of a multicentre, prospective, observational study. *Lancet*. 2019;393(10189):2428-2438. doi:10.1016/S0140-6736(19)30418-0
3. Bavinton BR, Pinto AN, Phanuphak N, et al. Viral suppression and HIV transmission in serodiscordant male couples: an international, prospective, observational, cohort study [published correction appears in *Lancet HIV*. 2018 Oct;5(10):e545]. *Lancet HIV*. 2018;5(8):e438-e447. doi:10.1016/S2352-3018(18)30132-2



Матеріал розроблено і опубліковано Асоціацією профілактики здоров'я «Один світ» за кошти ВООЗ  
Краків 2023

0000 0000