



БУКЛЕТ ДЛЯ
ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ
С ВИЧ



**СНИЖЕНИЕ ВЛИЯНИЯ
ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ
ОТ ПРИЕМА ПРОТИВОВИРУСНЫХ ПРЕПАРАТОВ**

Как приготовить имбирный чай

Чоприте свежий имбирь на мелкой терке или насыпьте пол чайной ложки сущеного имбиря вместе с заваркой. Чай заваривается в чайнике, но можно и в термосе. Частоять 20-30 минут, процедить. Чепродолжительная термообработка сохраняет полезные свойства имбиря. Такой чай очень полезен: он не только обладает приятным свежим вкусом и ароматом, но и помогает при кашле, бодрит.

В Индии имбирный чай с лимоном - самый популярный зимний напиток. Кстати, можно тоже попробовать заваривать ломтики имбиря: грамм 10-20 на чашку. Добавьте туда немного мяты, мелиссы или другой травы, немного лимона по вкусу и вы получите прекрасный напиток, который тонизирует и бодрит утром намного лучше, чем кофе.

Почти все лекарства, использующиеся при любом заболевании, могут вызывать побочные эффекты. Но это не означает, что все, кто принимает препараты или схемы препаратов испытывают побочные эффекты. Такие параметры, как: количество CD4, длительность приема препаратов, возраст, вес, пол и общее состояние организма, могут влиять на развитие побочных эффектов, силу их выраженности и длительность во времени.

О побочных эффектах существует очень много мифов и зачастую их значение и влияние на качество жизни очень преувеличено. Побочные эффекты, появляющиеся после начала приема противовирусной терапии, обычно через несколько недель уменьшаются или исчезают совсем.

Противовирусные препараты - это очень эффективный способ продлить на неопределенное долгое время жизнь ВИЧ-положительного человека.

Конечно, в редких случаях они могут продолжаться в течение всего

приема комбинации, но даже в этом случае их можно минимизировать, и многие люди решают продолжить прием терапии, несмотря на симптомы.

При появлении любых побочных эффектов необходима консультация лечащего врача-инфекциониста для того, чтобы определить причину появления и тактику поведения: смена схемы терапии или использование каких-то методов влияния на данные побочные эффекты.

В данной брошюре рассказывается о наиболее часто встречающихся симптомах побочных эффектов различных противовирусных



препаратов. Если по заключению вашего лечащего врача симптомы, появившиеся у Вас, не являются опасными и не требуют отмены схемы лечения, то эта брошюра подскажет, как можно справляться с некоторыми из них в «домашних условиях».

Головная боль

Желательно избегать систематического приема обезболивающих препаратов, так как они также имеют большое количество побочных эффектов, особенно от длительного их применения.

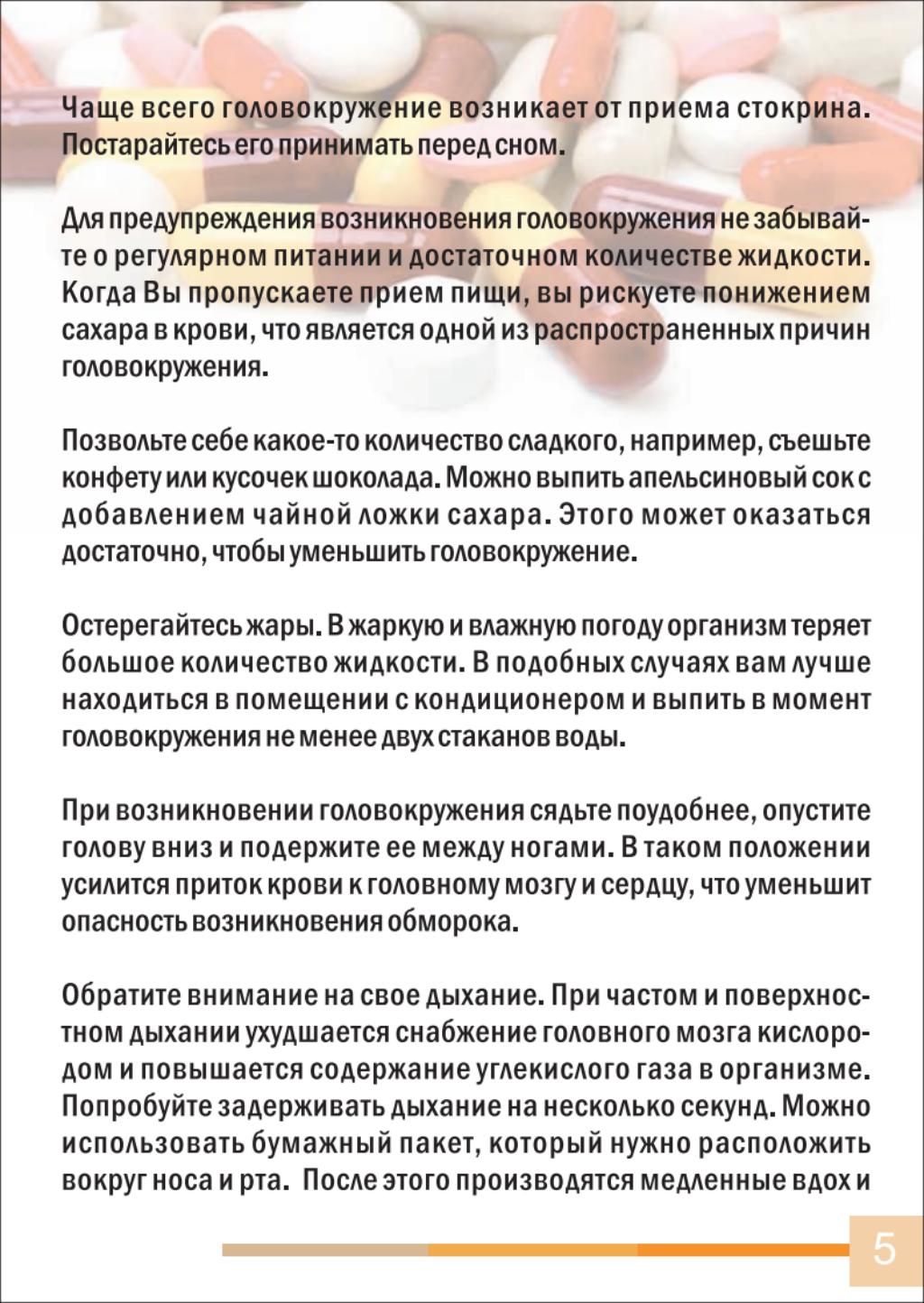
Проконсультируйтесь с врачом, какой из препаратов подходит Вам в случае возникновения головной боли и как часто его можно использовать.

Следующие рекомендации помогут облегчить состояние при возникновении головной боли: попробуйте отдохнуть в комнате, где темно и тихо, закройте глаза, положите на глаза холодный компресс, аккуратно помассируйте скулы, примите горячую ванну.

Чтобы предотвратить головную боль, постарайтесь исключить еду, которая может ее вызывать, особенно кофеин (он содержится в кофе, чае и коле), шоколад, вино, цитрусовые, пищевые добавки, сыр, лук и уксус.

Головокружение

Головокружение, возникающее от приема противовирусных препаратов, обычно прекращается спустя первые недели от начала приема терапии.



Чаще всего головокружение возникает от приема стокрина. Постарайтесь его принимать перед сном.

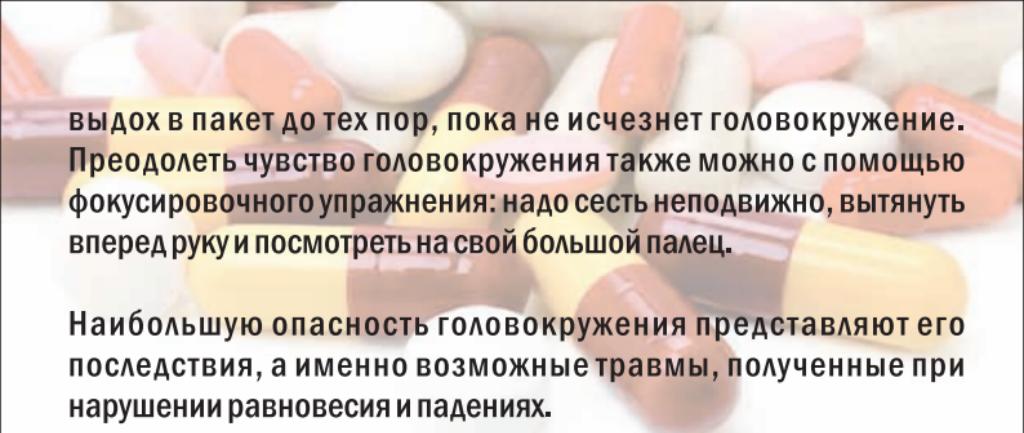
Для предупреждения возникновения головокружения не забывайте о регулярном питании и достаточном количестве жидкости. Когда Вы пропускаете прием пищи, вы рискуете понижением сахара в крови, что является одной из распространенных причин головокружения.

Позвольте себе какое-то количество сладкого, например, съешьте конфету или кусочек шоколада. Можно выпить апельсиновый сок с добавлением чайной ложки сахара. Этого может оказаться достаточно, чтобы уменьшить головокружение.

Остерегайтесь жары. В жаркую и влажную погоду организм теряет большое количество жидкости. В подобных случаях вам лучше находиться в помещении с кондиционером и выпить в момент головокружения не менее двух стаканов воды.

При возникновении головокружения сядьте поудобнее, опустите голову вниз и подержите ее между ногами. В таком положении усиливается приток крови к головному мозгу и сердцу, что уменьшит опасность возникновения обморока.

Обратите внимание на свое дыхание. При частом и поверхностном дыхании ухудшается снабжение головного мозга кислородом и повышается содержание углекислого газа в организме. Попробуйте задерживать дыхание на несколько секунд. Можно использовать бумажный пакет, который нужно расположить вокруг носа и рта. После этого производятся медленные вдохи.



выдох в пакет до тех пор, пока не исчезнет головокружение. Преодолеть чувство головокружения также можно с помощью фокусировочного упражнения: надо сесть неподвижно, вытянуть вперед руку и посмотреть на свой большой палец.

Наибольшую опасность головокружения представляют его последствия, а именно возможные травмы, полученные при нарушении равновесия и падениях.

Постарайтесь обеспечить безопасность пространства, в котором Вы живете и работаете. Уберите с пола все предметы, которые могут спровоцировать падение (шнуры, коврики, мелкие предметы). Не выключайте свет, если Вам предстоит вставать ночью. Не управляйте автомобилем или какими либо приборами, требующими концентрации внимания.

Потеря аппетита (анорексия)

Продукты, богатые углеводами и сахаром, съеденные за завтраком, приводят к увеличению аппетита во время обеда.

К ароматическим травам, стимулирующим аппетит, относятся фенхель, анис, укроп, кориандр, кардамон и семена тмина.

Приготовьте чай, залив кипятком любые из этих семян, накройте крышкой и дайте настояться в течение десяти минут. По желанию можно подсластить этот напиток с помощью ложки меда. Эффект появляется при систематическом применении.

При отсутствии аппетита рекомендуется жевать семена аниса, его также рекомендуют после обильного приема пищи для лучшего ее



усвоения. Стимулирует аппетит корень имбиря, добавляемый в основные блюда или в чай. Нужно очистить корень имбиря (кусочек размером с пол-пальца) от кожуры, нарезать тонкими дольками, или натереть на терке, положить в чашку, залить кипятком, дать настояться. Пить до еды.

Из русских народных рецептов рекомендуется употреблять траву полыни в виде настоя по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Настой приготавливается следующим образом: 1 столовую ложку измельченной травы полыни залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Способствуют повышению аппетита кисломолочные продукты, йогурты.

Яркая посуда заставит вас потреблять большее количество пищи. Такой посудой рекомендуется пользоваться и тем, кто страдает отсутствием аппетита в утренние часы. Даже не до конца проснувшись, с ярких и красочных тарелок вы начнете с удовольствием поглощать снедь, именно яркие и броские цвета активизируют работу желудочно-кишечного тракта, стимулируют выделение желудочного и прочих пищеварительных соков, что приводит к появлению «зверского» аппетита.

Изжога

Изжога (reflux) возникает, когда желудочный сок попадает в пищевод, приводя кощущению жжения. Длительная изжога может возникать не только от приема противовирусных препаратов, но и быть признаком более серьезных проблем, например, воспаления, язвы или грыжи. Если симптомы изжоги нарастают или



сохраняются более 5-7 дней, необходимо обратиться к лечащему врачу.

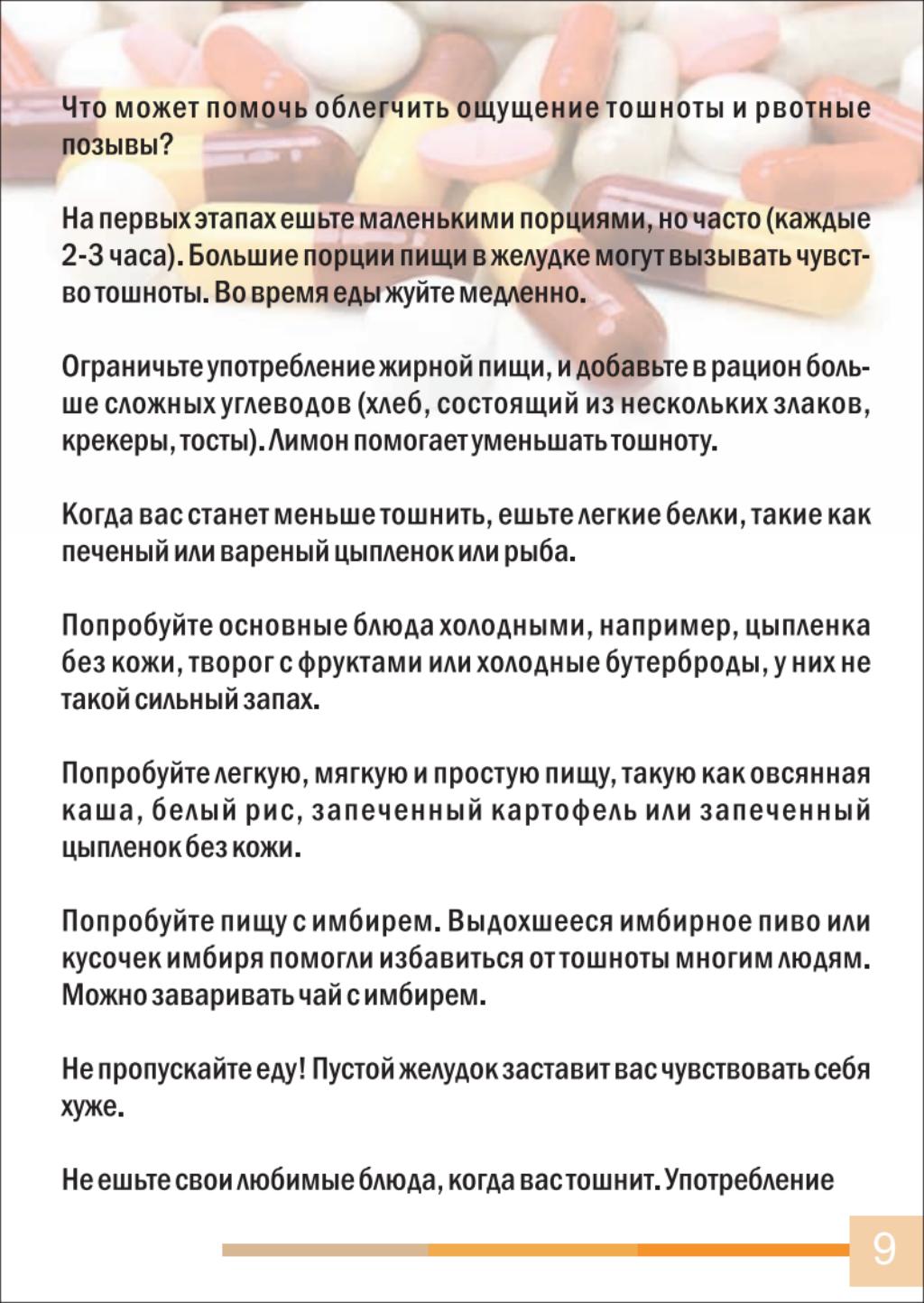
Если Вы испытываете изжогу, необходимо исключить следующую пищу: пряная или жирная пища, уксус, манго, маринады, спирт, кофеин (сода, чай, кофе, шоколад), цитрусовые фрукты и соки (апельсин, грейпфрут, лимон, томат). Обезболивающие таблетки также могут стать причиной появления изжоги. Изжогу могут вызывать курение, избыточный вес, плотные ремни и другая одежда, туга облегающая область живота.

Некоторые рекомендации, которые могут помочь справиться с тошнотой могут также помочь справиться с изжогой - не переедать и кушать часто небольшими порциями более трех раз в день, не сидеть в сгорбленной позиции после еды, не есть менее, чем за два часа перед сном. Послеобеденная прогулка может помочь пищеварению.

Антациды (Маалокс или Омепразол) могут несколько облегчить симптомы изжоги, но не исключить причину ее появления. Обязательно сообщите вашему лечащему врачу, если Вы начинаете принимать один из этих препаратов, чтобы узнать как они могут взаимодействовать с вашей схемой терапии.

Тошнота и рвота

Некоторые из противовирусных препаратов потенциально могут вызывать тошноту и рвоту у некоторых людей. Если у вас появилась рвота, тем более если она стала хронической, то необходимо срочно связаться с врачом, тем более, что она может помешать принимать препараты.



Что может помочь облегчить ощущение тошноты и рвотные позывы?

На первых этапах ешьте маленькими порциями, но часто (каждые 2-3 часа). Большие порции пищи в желудке могут вызывать чувство тошноты. Во время еды жуйте медленно.

Ограничите употребление жирной пищи, и добавьте в рацион больше сложных углеводов (хлеб, состоящий из нескольких злаков, крекеры, тосты). Лимон помогает уменьшать тошноту.

Когда вас станет меньше тошнить, ешьте легкие белки, такие как печенный или вареный цыпленок или рыба.

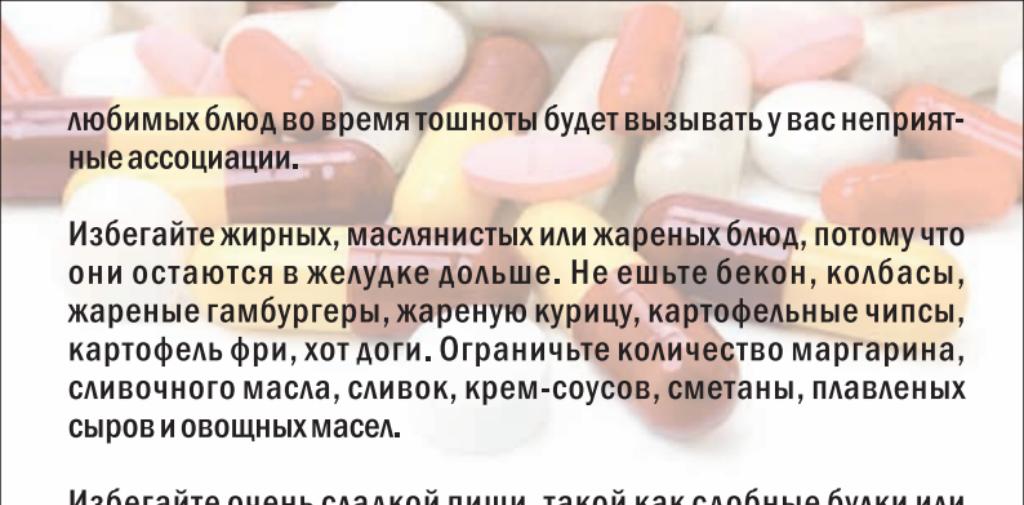
Попробуйте основные блюда холодными, например, цыпленка без кожи, творог с фруктами или холодные бутерброды, у них не такой сильный запах.

Попробуйте легкую, мягкую и простую пищу, такую как овсянная каша, белый рис, запеченный картофель или запеченный цыпленок без кожи.

Попробуйте пищу с имбирем. Выдохшееся имбирное пиво или кусочек имбиря помогли избавиться от тошноты многим людям. Можно заваривать чай с имбирем.

Не пропускайте еду! Пустой желудок заставит вас чувствовать себя хуже.

Не ешьте свои любимые блюда, когда вас тошнит. Употребление



любимых блюд во время тошноты будет вызывать у вас неприятные ассоциации.

Избегайте жирных, маслянистых или жареных блюд, потому что они остаются в желудке дольше. Не ешьте бекон, колбасы, жареные гамбургеры, жареную курицу, картофельные чипсы, картофель фри, хот доги. Ограничите количество маргарина, сливочного масла, сливок, крем-соусов, сметаны, плавленых сыров и овощных масел.

Избегайте очень сладкой пищи, такой как сдобные булки или торты, и очень острой, такой как чили и другие продукты, содержащие красный перец.

Попробуйте пососать дольку цитрусовых или лимонные конфеты между едой или прямо перед едой.

Ешьте и пейте медленно. Смакуйте жидкости - не пейте залпом.

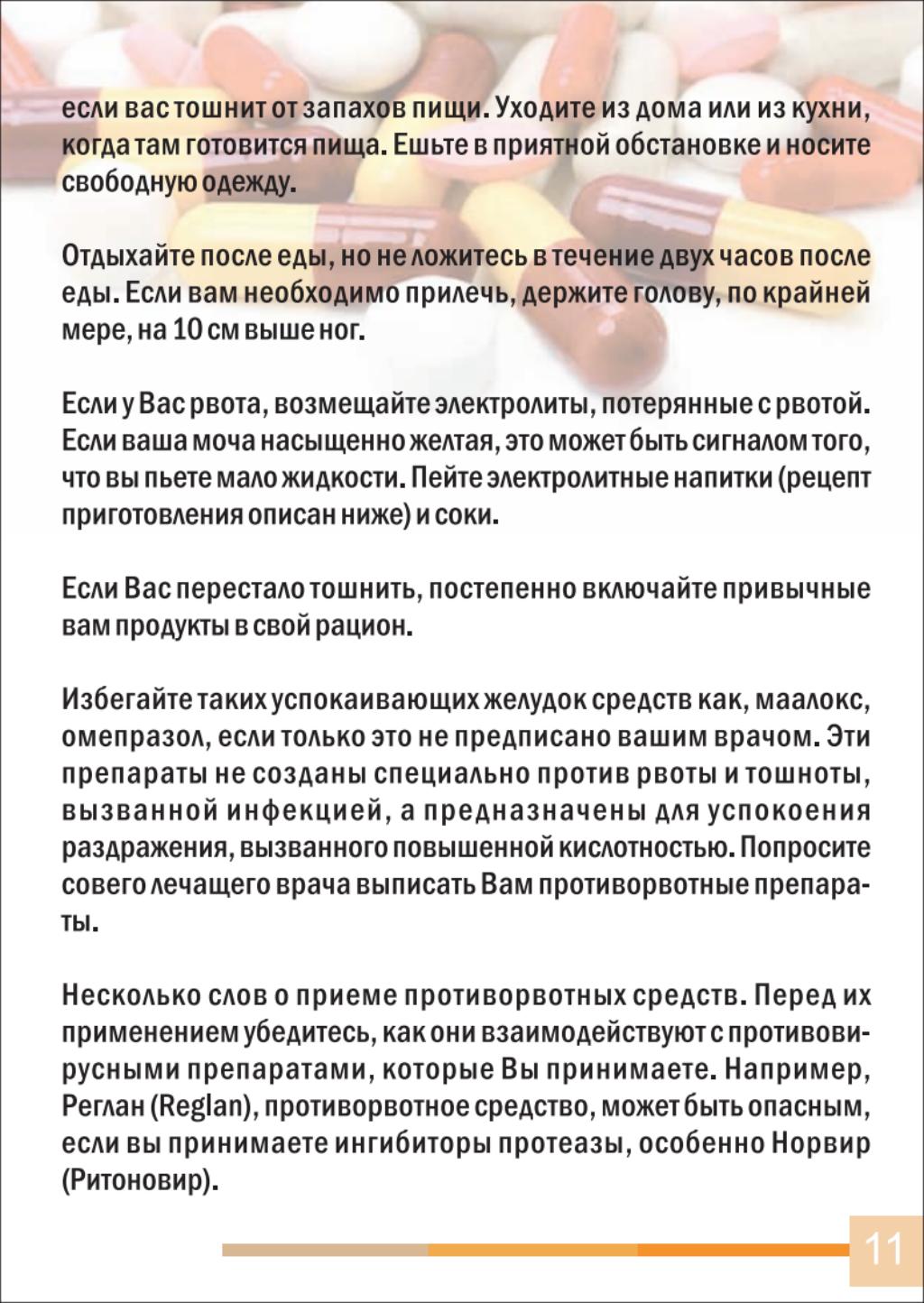
Пейте жидкость между приемами пищи. Не пейте жидкость во время еды, потому что она может усиливать ощущение вздутия и сытости, что может спровоцировать тошноту.

Не пейте сильногазированные напитки. Попробуйте газированные напитки (содовую или колу), которые уже выдохлись.

Пейте напитки комнатной температуры. Не пейте холодного.

Хорошо проветривайте комнату, в которой готовите, так как запахи с кухни могут вызывать тошноту.

Если есть возможность, попросите, чтобы кто-то готовил для Вас,



если вы тошните от запахов пищи. Уходите из дома или из кухни, когда там готовится пища. Ешьте в приятной обстановке и носите свободную одежду.

Отдыхайте после еды, но не ложитесь в течение двух часов после еды. Если вам необходимо прилечь, держите голову, по крайней мере, на 10 см выше ног.

Если у Вас рвота, возмещайте электролиты, потерянные с рвотой. Если ваша моча насыщенно желтая, это может быть сигналом того, что вы пьете мало жидкости. Пейте электролитные напитки (рецепт приготовления описан ниже) и соки.

Если Вас перестало тошнить, постепенно включайте привычные вам продукты в свой рацион.

Избегайте таких успокаивающих желудок средств как, маалокс, омепразол, если только это не предписано вашим врачом. Эти препараты не созданы специально против рвоты и тошноты, вызванной инфекцией, а предназначены для успокоения раздражения, вызванного повышенной кислотностью. Попросите своего лечащего врача выписать Вам противорвотные препараты.

Несколько слов о приеме противорвотных средств. Перед их применением убедитесь, как они взаимодействуют с противовирусными препаратами, которые Вы принимаете. Например, Реглан (Reglan), противорвотное средство, может быть опасным, если вы принимаете ингибиторы протеазы, особенно Норвир (Ритонавир).

Повышенное газообразование (метеоризм)

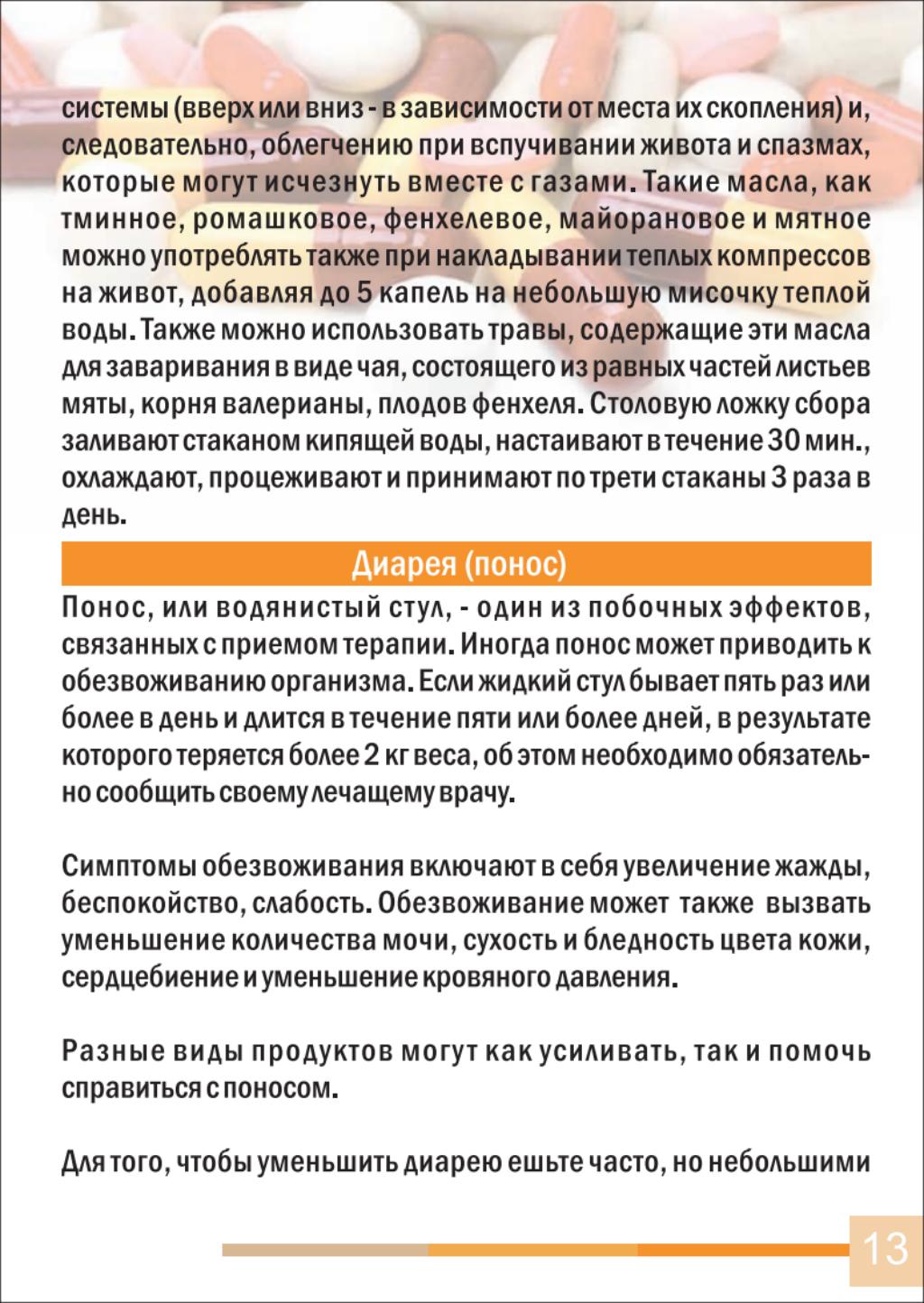
Прежде чем приступить к лечению метеоризма, полезно подумать о том, как Вы едите. Вы привыкли есть очень быстро, с трудом оторвавшись от дел? Хватаете куски «на бегу»? Это приводит к заглатыванию воздуха вместе с пищей; из-за этого могут вырабатываться неподходящие пищеварительные ферменты и пища может подвергаться брожению в кишечнике вместо того, чтобы как следует перевариваться. А это приводит к выработыванию лишнего количества газов и усугублению метеоризма.

Старайтесь подолгу не находиться в согнутом положении и не сидеть свернувшись калачиком на низком диване сразу после еды - это способствует образованию газов, вспучиванию живота и коликам.

Часто причиной метеоризма бывает слишком трудная для пищеварения смесь продуктов. Газообразующими продуктами являются: большое количество черного хлеба, квашеная капуста, молоко, квас, виноградный сок, изюм, бобы, горох, овощи и фрукты в кожуре, пиво, а также другие алкогольные напитки. Не рекомендуется употребление чрезмерно большого количества горячей и холодной воды, газированных напитков. Курение также способствует повышенному газообразованию.

Целесообразно включение в рацион кисломолочных продуктов, содержащих живые бактерии (йогурт, кефир...). Их регулярное употребление способствует восстановлению микрофлоры кишечника, а также нормализации его моторной функции.

Многие эфирные масла обладают ветрогонным действием, то есть способствуют удалению газов из органов пищеварительной



системы (вверх или вниз - в зависимости от места их скопления) и, следовательно, облегчению при вспучивании живота и спазмах, которые могут исчезнуть вместе с газами. Такие масла, как тминное, ромашковое, фенхелевое, майорановое и мятное можно употреблять также при накладывании теплых компрессов на живот, добавляя до 5 капель на небольшую мисочку теплой воды. Также можно использовать травы, содержащие эти масла для заваривания в виде чая, состоящего из равных частей листьев мяты, корня валерианы, плодов фенхеля. Столовую ложку сбора заливают стаканом кипящей воды, настаивают в течение 30 мин., охлаждают, процеживают и принимают по трети стаканы 3 раза в день.

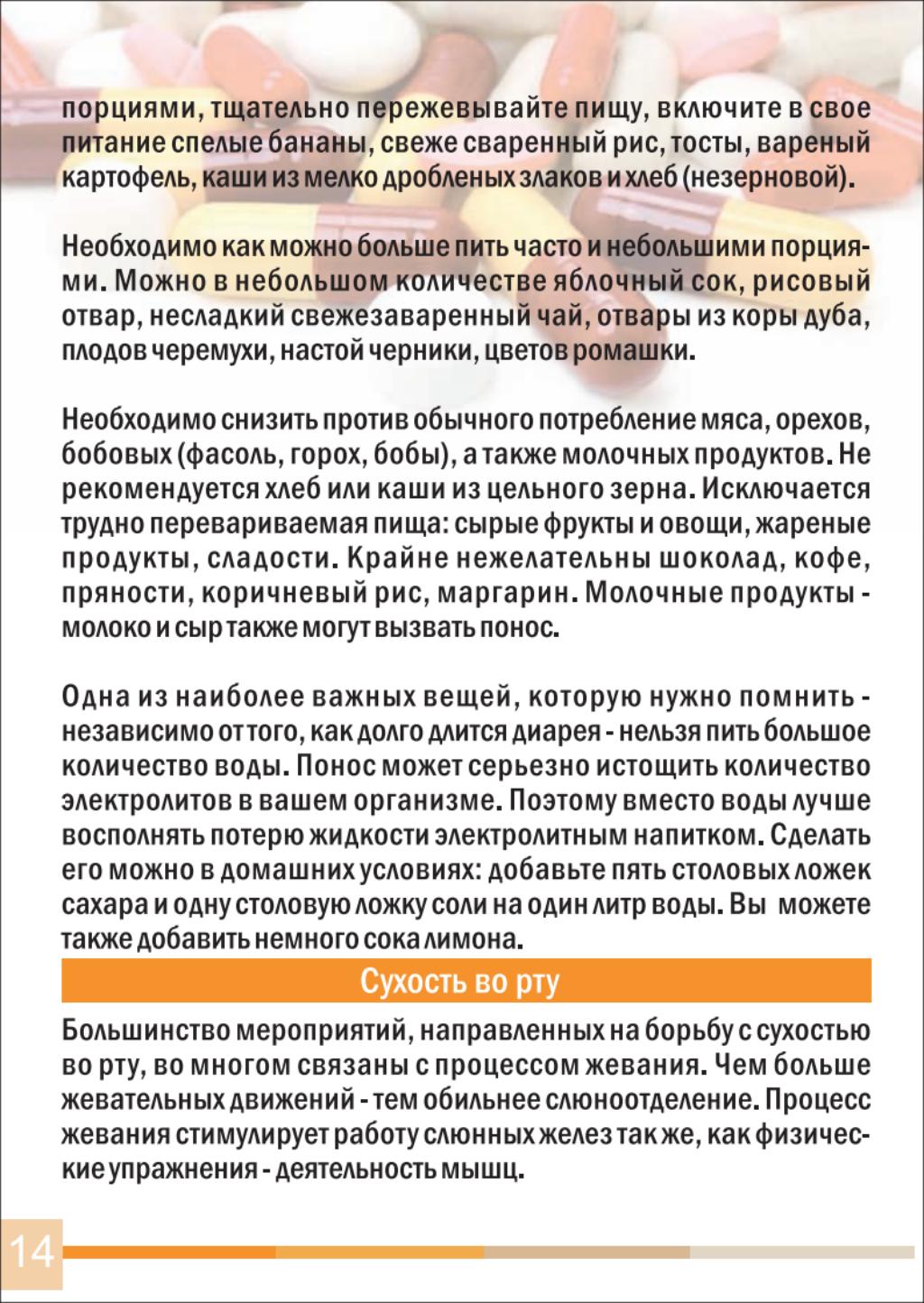
Диарея (понос)

Понос, или водянистый стул, - один из побочных эффектов, связанных с приемом терапии. Иногда понос может приводить к обезвоживанию организма. Если жидкий стул бывает пять раз или более в день и длится в течение пяти или более дней, в результате которого теряется более 2 кг веса, об этом необходимо обязательно сообщить своему лечащему врачу.

Симптомы обезвоживания включают в себя увеличение жажды, беспокойство, слабость. Обезвоживание может также вызвать уменьшение количества мочи, сухость и бледность цвета кожи, сердцебиение и уменьшение кровяного давления.

Разные виды продуктов могут как усиливать, так и помочь справиться с поносом.

Для того, чтобы уменьшить диарею ешьте часто, но небольшими



порциями, тщательно пережевывайте пищу, включите в свое питание спелые бананы, свеже сваренный рис, тосты, вареный картофель, каши из мелко дробленых злаков и хлеб (незерновой).

Необходимо как можно больше пить часто и небольшими порциями. Можно в небольшом количестве яблочный сок, рисовый отвар, несладкий свежезаваренный чай, отвары из коры дуба, плодов черемухи, настой черники, цветов ромашки.

Необходимо снизить против обычного потребление мяса, орехов, бобовых (фасоль, горох, бобы), а также молочных продуктов. Не рекомендуется хлеб или каши из цельного зерна. Исключается трудно перевариваемая пища: сырье фрукты и овощи, жареные продукты, сладости. Крайне нежелательны шоколад, кофе, пряности, коричневый рис, маргарин. Молочные продукты - молоко и сыр также могут вызывать понос.

Одна из наиболее важных вещей, которую нужно помнить - независимо оттого, как долго длится диарея - нельзя пить большое количество воды. Понос может серьезно истощить количество электролитов в вашем организме. Поэтому вместо воды лучше восполнять потерю жидкости электролитным напитком. Сделать его можно в домашних условиях: добавьте пять столовых ложек сахара и одну столовую ложку соли на один литр воды. Вы можете также добавить немного сока лимона.

Сухость во рту

Большинство мероприятий, направленных на борьбу с сухостью во рту, во многом связаны с процессом жевания. Чем больше жевательных движений - тем обильнее слюноотделение. Процесс жевания стимулирует работу слюнных желез также, как физические упражнения - деятельность мышц.



«Погрызите» лед. Сосание наколотых кусочков льда не только увлажняет слизистую рта, но и действует челюсти, что необходимо для функционирования слюнных желез.

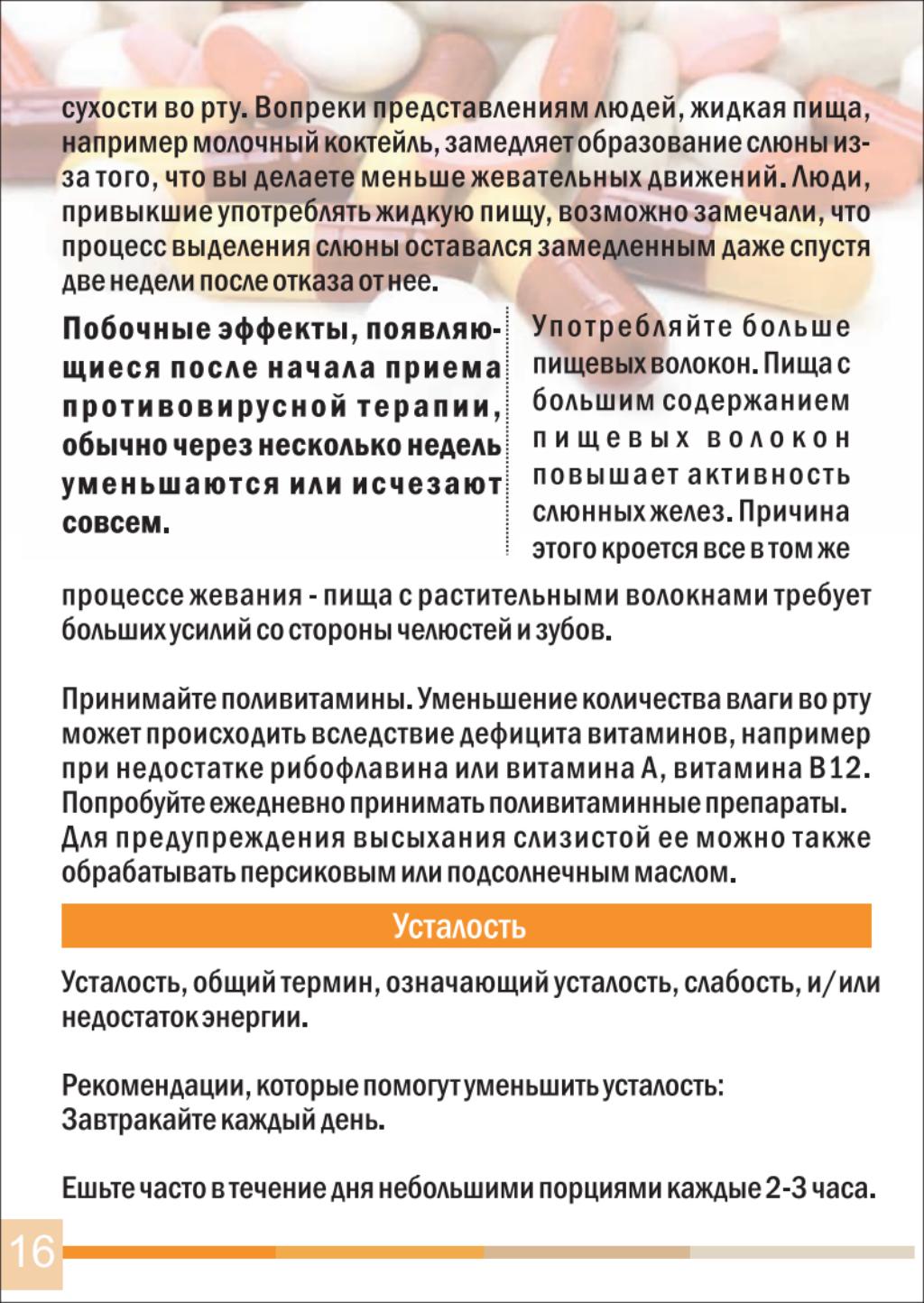
Купите себе жевательную резинку! Страйтесь где угодно и когда угодно жевать резинку, чтобы усилить слюноотделение. В результате комбинированного влияния движения челюстей и приятного вкуса жевательной резинки усиливается выделение слюны. Однако стоит подчеркнуть, что пользоваться нужно жевательной резинкой, не содержащей сахара, потому что сахар вызывает разрушение зубов.

В результате исследований было установлено, что выделение слюны значительно увеличивается, если жевать резинку десять минут в течение каждого часа, но не для всех людей такое время может оказаться приемлемым. Другие же могут жевать резинку постоянно.

«Держите язык за зубами». Если Вы не хотите пользоваться жевательной резинкой, попробуйте сосать крупные косточки от фруктов. Вообще, когда у Вас что-то находится во рту, происходит выделение большого количества слюны. Подобным же действием обладают леденцы и мятные таблетки. Только нужно следить затем, чтобы в них не содержался сахар.

Пейте больше жидкости. Пейте столько воды, сколько Вам хочется. Постарайтесь подержать ее во рту подольше и пропустите ее между зубами.

Избегайте употребления жидкой пищи. Жидкие пищевые продукты в последнее время все чаще становятся причиной повышенной



сухости во рту. Вопреки представлениям людей, жидкую пищу, например молочный коктейль, замедляет образование слюны из-за того, что вы делаете меньше жевательных движений. Люди, привыкшие употреблять жидкую пищу, возможно замечали, что процесс выделения слюны оставался замедленным даже спустя две недели после отказа от нее.

Побочные эффекты, появляющиеся после начала приема противовирусной терапии, обычно через несколько недель уменьшаются или исчезают совсем.

Употребляйте больше пищевых волокон. Пища с большим содержанием пищевых волокон повышает активность слюнных желез. Причина этого кроется все в том же

процессе жевания - пища с растительными волокнами требует больших усилий со стороны челюстей и зубов.

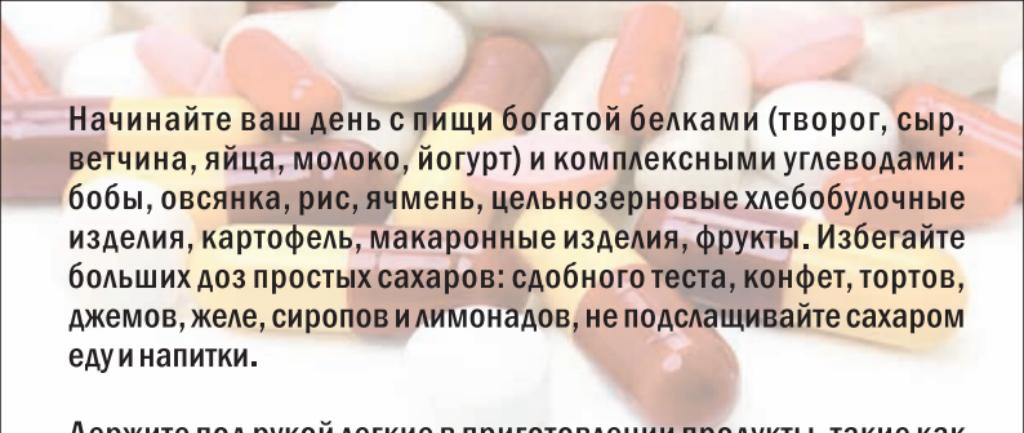
Принимайте поливитамины. Уменьшение количества влаги во рту может происходить вследствие дефицита витаминов, например при недостатке рибофлавина или витамина А, витамина В12. Попробуйте ежедневно принимать поливитаминные препараты. Для предупреждения высыхания слизистой ее можно также обрабатывать персиковым или подсолнечным маслом.

Усталость

Усталость, общий термин, означающий усталость, слабость, и/или недостаток энергии.

Рекомендации, которые помогут уменьшить усталость:
Завтракайте каждый день.

Ешьте часто в течение дня небольшими порциями каждые 2-3 часа.



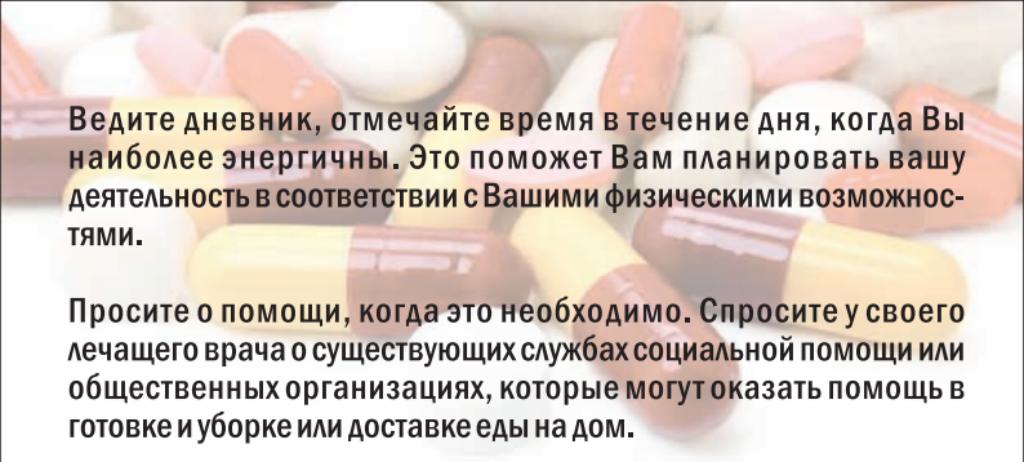
Начинайте ваш день с пищи богатой белками (творог, сыр, ветчина, яйца, молоко, йогурт) и комплексными углеводами: бобы, овсянка, рис, ячмень, цельнозерновые хлебобулочные изделия, картофель, макаронные изделия, фрукты. Избегайте больших доз простых сахаров: сдобного теста, конфет, тортов, джемов, желе, сиропов и лимонадов, не подслащивайте сахаром еду и напитки.

Держите под рукой легкие в приготовлении продукты, такие как крекеры, сыры в нарезке, яйца, замороженные фрукты и овощи, хлеб, йогурт, злаки, арахисовое масло, макаронные изделия, готовые замороженные соусы, мясо для завтрака, консервированные супы с мясом, рыбой или птицей.

Подготовьте и заморозьте еду, когда уровень вашей энергии достаточно высок. Замораживайте и храните еду в контейнерах на одну порцию, чтобы вы могли только разогреть ее, когда Вы устали. Что касается салатов, подготовьте, помойте и просушите листовой салат и овощи заранее и храните в мешках в холодильнике для использования в течение недели.

Щадите себя и готовьте сидя. Используйте бумажные тарелки и одноразовую посуду, чтобы не мыть. Подберите с Вашим врачом программу упражнений, которая Вам по силам. Даже небольшие упражнения и прогулки могут придать Вам сил. Не перегружайте себя самостоятельно!

Найдите время в течение дня просто расслабиться и вздремнуть. Постарайтесь вздремнуть несколько раз понемногу, а не один раз в течение продолжительного времени.



Ведите дневник, отмечайте время в течение дня, когда Вы наиболее энергичны. Это поможет Вам планировать вашу деятельность в соответствии с Вашими физическими возможностями.

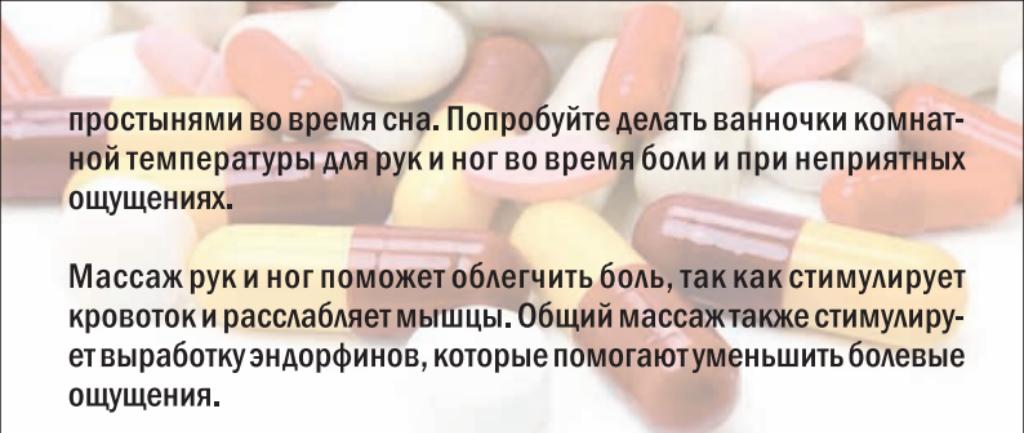
Просите о помощи, когда это необходимо. Спросите у своего лечащего врача о существующих службах социальной помощи или общественных организациях, которые могут оказать помощь в готовке и упаковке или доставке еды на дом.

Мышечные боли, онемение

Мышечные боли, онемение, скованность по утрам, повышенная чувствительность при прикосновениях могут быть признаками периферической нейропатии. Ниже приведены рекомендации, которые могут облегчить эти симптомы.

Избегайте плохо подходящей обуви. Слишком тесная обувь может усиливать боль, слишком свободная - увеличить трудности с передвижением. Лучше всего носить удобные, хорошо подобранные по размеру кеды или кроссовки. Такая обувь достаточно поддерживает ноги, но в тоже время она достаточно гибкая, чтобы обеспечивать комфорт. Если нужна официальная одежда, то желательна обувь - туфли из хорошей кожи, которые нужно подбирать по размеру очень тщательно, прежде чем покупать обувь, нужно обязательно в ней походить.

Избегайте перегревания ног и рук. По возможности не носите обувь в помещении. Не закрывайте ступни и руки одеялом или



простынями во время сна. Попробуйте делать ванночки комнатной температуры для рук и ног во время боли и при неприятных ощущениях.

Массаж рук и ног поможет облегчить боль, так как стимулирует кровоток и расслабляет мышцы. Общий массаж также стимулирует выработку эндорфинов, которые помогают уменьшить болевые ощущения.

Курсы аккупунктуры и иглоукалывания могут улучшить общее самочувствие и уменьшить болевые ощущения.

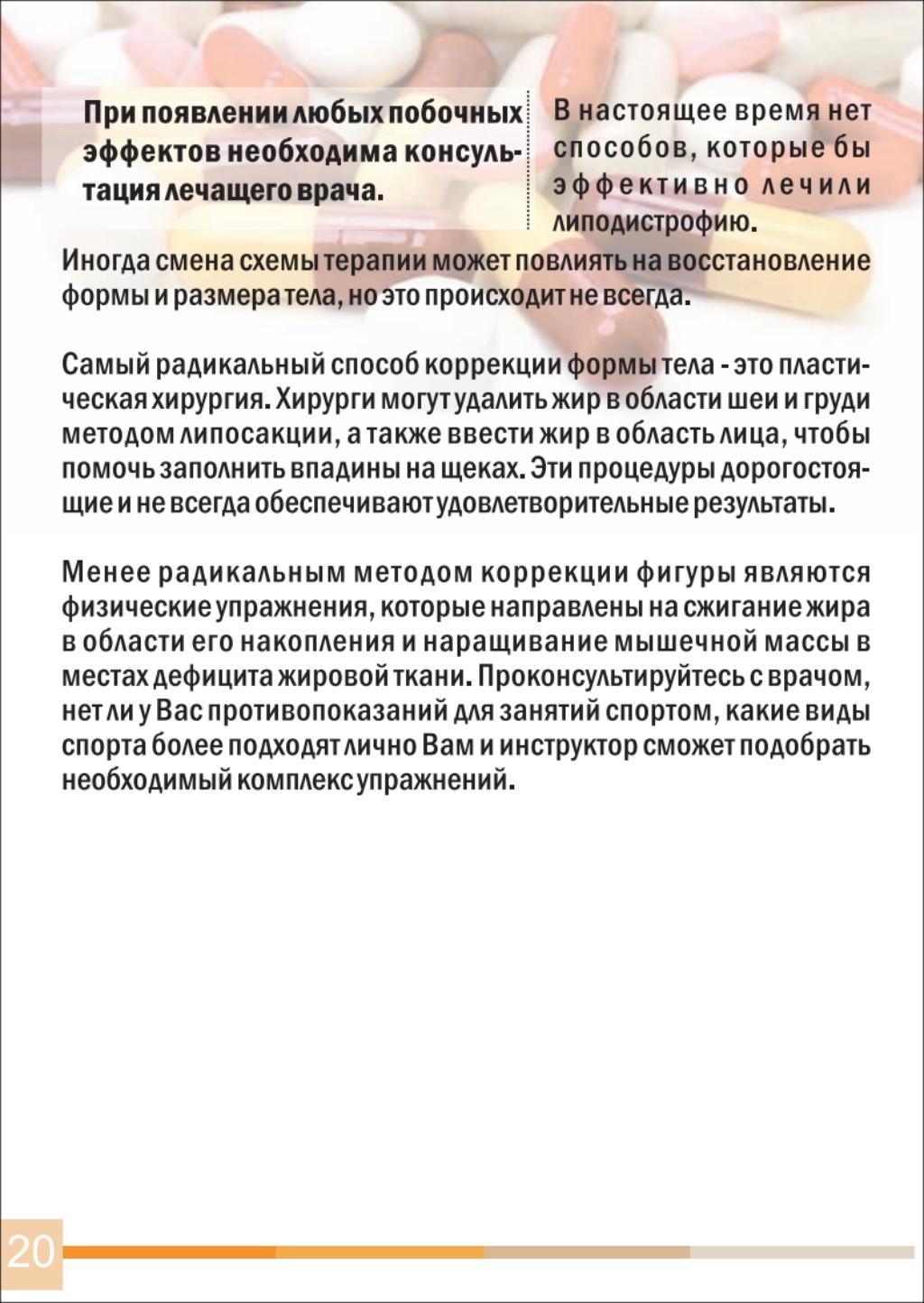
При нестерпимых болях обратитесь к своему лечащему врачу, чтобы он назначил Вам обезболивающие препараты.

Изменения в распределении жира (липодистрофия)

Липодистрофия - побочный эффект, который возникает в результате длительного приема противовирусных препаратов.

Липодистрофия - это перераспределение жировых клеток организма, в виде следующих изменений: потеря жирового слоя (атрофия) на ногах, руках, груди и лице и/или скопление жира (ожирение) вокруг позвоночника и в области шеи. У женщин может также происходить увеличение в области грудной клетки.

Липодистрофия была впервые обнаружена в 1996 году у людей, принимавших ингибиторы протеазы (ИП). Вскоре после этого люди, которые никогда не принимали ИП, а принимали ненуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы (ННИОТ) и/или нуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы (НИОТ), начали наблюдать аналогичные изменения в форме и размере тела.



При появлении любых побочных эффектов необходима консультация лечащего врача.

В настоящее время нет способов, которые бы эффективно лечили липодистрофию.

Иногда смена схемы терапии может повлиять на восстановление формы и размера тела, но это происходит не всегда.

Самый радикальный способ коррекции формы тела - это пластическая хирургия. Хирурги могут удалить жир в области шеи и груди методом липосакции, а также ввести жир в область лица, чтобы помочь заполнить впадины на щеках. Эти процедуры дорогостоящие и не всегда обеспечивают долговременные результаты.

Менее радикальным методом коррекции фигуры являются физические упражнения, которые направлены на сжигание жира в области его накопления и наращивание мышечной массы в местах дефицита жировой ткани. Проконсультируйтесь с врачом, нет ли у Вас противопоказаний для занятий спортом, какие виды спорта более подходят лично Вам и инструктор сможет подобрать необходимый комплекс упражнений.

Заключение

В данном буклете перечислены те побочные эффекты, которые могут встречаться при приеме противовирусных препаратов и на которые можно влиять «домашними» средствами. Более подробно о возможных побочных эффектах можно прочитать в инструкции, которая прилагается к препаратуре. Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что все перечисленные побочные эффекты, как в этом буклете, так и в инструкции, прилагающейся к препаратуре - это все возможные, но не обязательно все они встречаются у каждого человека, принимающего эти лекарства. Для примера, прочтите инструкцию к витамину С, и вы убедитесь, сколько противопоказаний и побочных эффектов существует даже к такому казалось бы полезному препарату!

Бывают случаи, когда появление каких либо симптомов не связано с терапией, например, Вы простудились или в пищу попал некачественный продукт. Поэтому при появлении каких-либо симптомов проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить причину их возникновения.

Противовирусные препараты - это очень эффективный способ продлить на неопределенное долгое время жизнь ВИЧ-положительного человека. С их появлением ВИЧ-инфекция превратилась в обычное хроническое заболевание. Надеемся, что информация данного буклета поможет Вам исключить или минимизировать действие побочных эффектов, если они у Вас появятся и сохранить на должном уровне качество жизни.



Для заметок:



**г. Казань, ул. Вишневского, д. 2а
Телефон доверия (843) 238-40-70
Телефон регистратуры (843) 236-22-72**

**г. Наб. Челны, пр. Вахитова, д. 12
(8552) 38-88-39**

**г. Альметьевск (п.г.т. Нижняя Мактама),
ул. Промышленная, д. 1а
(8553) 36-20-18**

www.infospid.ru

Подготовлено по материалам Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека,
ОАО «Медицина для Вас»