

Буклет для людей,  
живущих с ВИЧ



С чего  
начинать...



Информация о том,  
как подготовиться  
к приему терапии

# ЕЖЕДНЕВНИК

12 мая / пятница

- 7:00 - подъем
- 8:00 - принять Калетру и позавтракать
- 9:00 - взять на работу бутерброд
- 10:00 - встреча с клиентом
- 11:00 - встреча с клиентом 2
- 12:00 - обед
- 13:00 - можно отдохнуть!
- 14:00 - проведение презентации компании
- 15:00
- 16:00 - обсуждение презентации
- 17:00 - совещание с коллегами
- 18:00 - ужин
- 19:00 - бассейн
- 20:00 - принять Калетру с бутером
- 21:00 - прогулка с собакой
- 22:00 - принять Стокрик и спать!



Антиретровирусная комбинированная терапия произвела революцию в области ВИЧ/СПИДа, превратив ВИЧ-инфекцию в обычное хроническое заболевание. Чтобы получить максимум пользы от приема противовирусной терапии, как и от любого другого лечения, необходимо отнестись к этому вопросу ответственно и сознательно.

Регулярный прием лекарств может повлиять на привычный образ жизни человека. Свести к минимуму возможные проблемы в приеме лекарств и избежать негативного влияния лечения на качество жизни можно, если заранее представлять, какие вопросы могут возникнуть.

*«Я очень боялась пить таблетки, но никаких побочных так и не было, а самочувствие даже улучшилось!»  
Лена, Барнаул.*

**В буклете Вы найдете ответы на следующие вопросы:**

- ✓ *Что важно знать перед началом терапии?*
- ✓ *О чем подумать до начала лечения?*
- ✓ *На что обратить внимание?*
- ✓ *Как решать проблемы?*

## *Что важно знать перед началом терапии?*

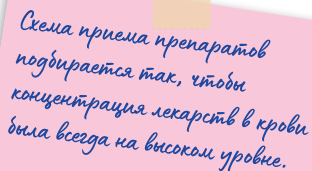
Терапию нужно вовремя начать. Основным рекомендуемым показателем для начала антиретровирусного лечения является показатель «количество клеток CD4» (иммунный статус) 350 клеток, а также вирусная нагрузка более 60 тысяч копий. Более низкие показатели иммунного статуса могут спровоцировать развитие оппортунистических заболеваний, лечение которых ухудшит самочувствие. В связи с этим может возникнуть необходимость госпитализации, что потребует вложения финансовых ресурсов, а последствия от оппортунистических заболеваний могут быть необратимыми, вплоть до инвалидности. Вирусная нагрузка более 60 тысяч даже при хорошем иммунном статусе может спровоцировать резкое падение иммунного статуса в короткий промежуток времени, что также может спровоцировать развитие оппортунистических заболеваний. Чем ниже иммунный статус будет в начале терапии, тем больший риск того, что ему будет сложнее восстановиться и риск оппортунистов будет оставаться.

Препараты необходимо принимать по расписанию. Основная цель антиретровирусных препаратов - достичь неопределяемой вирусной нагрузки. Схема приема препаратов подбирается так, чтобы концентрация лекарств в крови была всегда на высоком уровне, чтобы блокировать все вирусные частицы и не оставить возможности размножаться. В результате систематических пропусков концентрация препаратов понижается, и вирус продолжает размножаться.

Причем на фоне препаратов получает преимущество в размножении вирус, который мутировал и стал устойчивым (резистентным) к применяемым препаратам. На фоне систематических пропусков в организме со временем останется только резистентный вирус, то есть нужна будет смена на другие препараты, к которым устойчивость еще не сформировалась. Можно заменить схему один раз, можно даже второй и третий, но зачастую четвертый раз это сделать не удастся, так как противовирусных препаратов на сегодняшний день существует немногим больше 20. У врача может не остаться препаратов для выбора.

Слухи о побочных эффектах зачастую преувеличены. «Побочки» бывают не у всех людей принимающих терапию. В большинстве своем они бывают только в начале приема, а после того, как организм адаптируется к ним, исчезают совсем. Если побочные эффекты незначительные, то существует множество средств: как медицинских, так и «домашних», уменьшения или исключения побочных эффектов. При возникновении серьезных побочных эффектов терапию можно поменять или подобрать другие препараты, которые не будут вызывать неприятных ощущений.

Отношения с лечащим врачом один из важных факторов успешного лечения. Лечащий врач может стать Вашим партнером по лечению, если вы можете наладить хорошие взаимоотношения. Практически все врачи заинтересованы в том, чтобы их пациенты



*Схема приема препаратов подбирается так, чтобы концентрация лекарств в крови была всегда на высоком уровне.*

соблюдали режим наблюдения и лечения, но только хорошие личные взаимоотношения помогают получить максимум пользы от посещения врача. Не бойтесь задавать вопросы врачу, он может даже не подозревать, что Вас что-то беспокоит или возникают какие-то сложности. Только Вы знаете и можете рассказать врачу о том, что Вас беспокоит. В случае невозможности наладить взаимоотношения с Вашим врачом, поменяйте врача. Конечно, это возможно при условии, что в учреждении есть хотя бы еще один врач-инфекционист.

Поддержка близкого человека очень важна, особенно на начальном этапе приема терапии. Если родственники или близкие знают о Вашем ВИЧ-положительном статусе, они могут помочь в соблюдении режима приема препаратов, а также в случае возникновения побочных эффектов. Близкий человек может в первые дни начала терапии взять на себя большинство обязанностей по дому, а также оказать эмоциональную поддержку. Необходимость скрывать прием препаратов может значительно затруднить соблюдение приема препаратов, а также вызвать постоянное эмоциональное напряжение из-за боязни раскрытия диагноза.

Опыт других людей с ВИЧ может помочь успешному лечению. Очень полезным бывает поговорить с человеком, который уже имеет опыт приема терапии. Узнайте у своего лечащего врача, есть ли где-то поблизости группа поддержки/взаимопомощи людей с ВИЧ или специальные программы для начинающих лечение, в которых консультируют люди, принимающие терапию. Даже если отношения с врачом складываются неудачно, а близкие не в курсе ВИЧ-статуса, то опыт людей с ВИЧ будет особенно полезным.

## До начала лечения

Подготовительный этап обычно длится 3-4 недели. Рекомендации этого раздела помогут Вам и Вашему лечащему врачу проанализировать возможные препятствия в соблюдении режима приема препаратов, соответствующий вашему образу жизни.

*Не бойтесь задавать вопросы врачу,  
он может даже не подозревать, что Вас беспокоит  
или возникают какие-то сложности*

Узнайте у своего лечащего врача следующие аспекты:

Какие препараты Вам планируют назначить? Знание названия препаратов даст Вам возможность подробно изучить эти препараты, возможные побочные действия и тактику поведения при появлении «побочек», узнать у других ВИЧ-положительных опыт их приема данных препаратов.

Как выглядят препараты и какие условия их хранения? У некоторых людей возникают трудности с проглатыванием лекарств, например, многие жалуются, что таблетки слишком большие. Если Вам сложно проглатывать таблетки, спросите, можно ли их дробить. Вам также предстоит определить место, где можно безопасно хранить лекарства, чтобы они были недоступны для детей, а также чтобы не испортились от жары или влаги.

Как данные препараты сочетаются с приемом пищи и питья? Некоторые лекарства не могут поступить в кровь, если их принимать на пустой желудок.

Если это относится к Вашему препарату, спроси у врача подробные инструкции. Некоторые препараты можно принимать с едой или без еды, но прием вместе с пищей может предотвратить появление тошноты.

Проанализируйте свой режим дня: время подъема, режим приема пищи. Постарайтесь учесть все возможные аспекты, которые могут повлиять на прием препаратов. Например, если каждое утро в 9:30 у вас планерка, не планируйте на это время прием препарата.

Попросите вашего доктора помочь подобрать Вам витамины с режимом приема, соответствующим приему противовирусных препаратов.

*Если родственники или близкие знают о Вашем ВИЧ-положительном статусе, они могут помочь в соблюдении режима приема препаратов.*

Вместо витаминов можно использовать конфеты (например, карамель, леденцы, драже) разного цвета и попробовать принимать их в соответствии со схемой лечения.

Заведите дневник. Отмечайте в нем каждый прием. Записывайте все пропуски: сколько времени составил пропуск, что помешало принять очередную дозу, чем в этот момент Вы занимались. Этими сведениями Вы можете воспользоваться при посещении врача, данная информация будет полезна для анализа пропусков и корректировки режима приема.

Создайте себе систему напоминаний. Это могут быть записки, расклеенные в различных местах. Заводите будильник на время приема препаратов.



Можно создать систему напоминаний в мобильном телефоне. Ваши родные и близкие могут также помочь вам в соблюдении режима приема препаратов.

Существуют специальные контейнеры для таблеток, в которых размещается недельная или дневная доза, и, посчитав количество таблеток, можно точно определить, был ли пропуск. Некоторые из контейнеров оснащены электронной системой оповещения, с помощью которой можно создать график и контейнер, в соответствии с заданным режимом, будет издавать звуковой сигнал.

Возьмите у Вашего лечащего врача координаты всех служб, куда Вы могли бы обратиться в случае возникновения вопросов, и куда обращаться в случае появления побочных эффектов.

## *На что еще нужно обратить внимание?*

На начальном этапе приема препаратов было бы неплохо взять отпуск, максимально освободить себя от выполнения домашних обязанностей. Возможно, родные, близкие или друзья смогут помочь Вам по уходу за детьми и домашним хозяйством, так как иногда могут возникать побочные эффекты в виде хронической усталости, подавленного настроения.

Тошнота и диарея чаще всего встречаются на начальном этапе приема терапии. Хотя они не обязательны, на всякий случай запаситесь средствами на случай их возникновения.

Продолжайте вести дневник приема препаратов и фиксируйте туда все возникающие побочные эффекты. На протяжении первых нескольких недель приоритетом должен быть правильный прием терапии.

Старайтесь не совмещать начало приема препаратов с командировками и другими поездками, особенно за границу. Если в данный период у Вас в жизни возникли какие-либо трудности, возможно лучше повременить с началом терапии до тех пор, пока все не наладится.

Если Вы пропускаете дозы или уменьшаете их, то Вы повышаете риск возникновения резистентности к препаратам. В этом отношении безопаснее полный перерыв в лечении, нежели систематический пропуск.

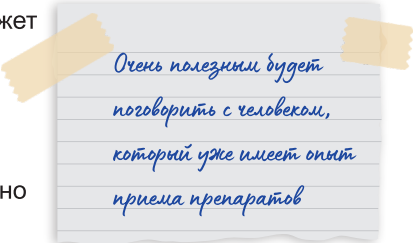
Можно ли употреблять алкоголь/ наркотические вещества? Лишь немногие противовирусные препараты нежелательно принимать вместе с алкоголем. Некоторые ученые считают, что алкоголь может повышать риск панкреатита. Чрезмерное употребление алкоголя может повлиять на Вашу печень, а также повысить риск панкреатита и периферической нейропатии. В состоянии опьянения человек может забыть принять таблетки или проспать очередной прием.

Сочетание терапии с другими лекарствами (если Вы принимаете препараты для лечения других заболеваний)? Противовирусные препараты, особенно ингибиторы протеазы, взаимодействуют с различными веществами, в том числе лекарствами «без рецепта», наркотиками и лекарственными травами. Взаимодействие лекарств может привести к серьезным побочным эффектам и/или свести на нет эффективность лечения.

Действие препаратов и деятельность, требующая повышенного внимания (например, управление транспортным средством). Некоторые препараты могут вызвать головокружение, потерю внимания или усталость, которые помешают Вам управлять машиной или другой сложной техникой. Обычно такие симптомы являются «ранними» побочными эффектами, но вам нужно заранее обдумать возможность их возникновения.

Наличие таблеток может заинтересовать окружающих людей, что это за препараты. Препараты ВААРТ необходимо принимать длительное время, обычно их выдают сразу на месячный курс. То есть, однажды Вы принесете домой целый пакет таблеток. У родных и близких с которыми Вы живете, если они не знают о ВИЧ, могут возникнуть вопросы, что это за таблетки и почему Вы их принимаете. Подумайте, как Вы им объясните, что за таблетки Вы принимаете или где Вы будете хранить, чтобы никто не заметил. Если Вам приходится принимать таблетки при посторонних людях, подумайте о том, как это объяснить максимально безопасно.

Влияние препаратов на планируемую или имеющуюся беременность? Некоторые противовирусные препараты негативно влияют на развитие ребенка в период его внутриутробного развития. Если Вы планируете беременность, попросите Вашего лечаще-



*Очень полезным будет поговорить с человеком, который уже имеет опыт приема препаратов*

го врача подобрать Вам подходящую схему лечения, которая будет безопасна для развития ребенка. Существует специальная схема противовирусных препаратов для женщин, которые планируют беременность.

У многих людей с ВИЧ есть ко-инфекция с вирусными гепатитами. Некоторые противовирусные препараты нежелательно начинать принимать при обострении гепатита. Перед началом ВААРТ желателно пролечить обострение гепатита, чтобы не спровоцировать осложнения на печень.

## *Как решать проблемы?*

Что делать, если я пропущу дозу или приму слишком много? Если Вы опоздали с приемом препарата несколько часов, то следует принять лекарство как можно скорее. Принимать сразу двойную дозу при последующем приеме бесполезно, а может быть и опасно.

Что делать с «побочками»? Большинство симптомов, связанных с препаратами, похожи на заболевания, например, аллергия, отравление, депрессия. Что бы Вас не беспокоило, очень важно обсудить это с врачом и диагностировать причину недомогания.

Необходимо учиться распознавать нежелательные действия, как только они появляются. К большинству «побочек» можно приспособиться. В других случаях, побочные действия могут быть сигналом для обращения за медицинской помощью. После начала приема терапии сообщайте врачу обо всех непривычных для Вас реакциях. Если возможно, постарайтесь погово-

ритель с людьми, которые принимали такой же препарат. Вполне возможно, что они сталкивались с той же проблемой и уже нашли решение.

Смогу ли я прекратить прием препаратов? Естественно, Вам решать, продолжать ли лечение, но никогда нельзя прерывать прием лекарств, не посоветовавшись с врачом.

*Некоторые препараты можно принимать с едой и без еды, но прием вместе с пищей может предотвратить появление тошноты*

Это связано с тем, что все препараты имеют разный период выведения из организма и одновременная отмена препаратов с разным периодом выведения может спровоцировать развитие резистентности (устойчивости вируса к этому препарату).

Если у Вас был длительный перерыв в терапии, то при возобновлении вы можете снова испытывать побочные эффекты «первых недель». Также ваша вирусная нагрузка может снова начать повышаться.

## Заключение

Хотя эти и другие факторы могут влиять на приверженность к лечению, несмотря на особенности стиля жизни или личные обстоятельства Вы сможете быть приверженным режиму АРВ терапии. Уровень приверженности к лечению у каждого человека свой, он также может быть разным у одного человека в разный период жизни. Может просто понадобится какое-то время для того, чтобы определить наилучшую стратегию по достижению максимальной приверженности лично для Вас.

Все эти рекомендации могут оказаться полезными для ежедневного соблюдения режима приема терапии. Если окажется, что Вы не способны соблюдать свою схему приема, постарайтесь обсудить это с Вашим врачом. В крайнем случае, у Вас всегда остается возможность полностью отказаться от лечения до тех пор, пока Вы не сможете психологически подготовиться к терапии. Нарушение схемы приема может быть опаснее перерыва в лечении, а возможная резистентность осложнит Ваше лечение в будущем. Готовность принимать лекарства – это залог успешной терапии.


г. Казань, ул.Николая Ершова, 65  
Телефон доверия: (843) 272-70-90  
Телефоны регистратуры:  
(843) 272-41-55, (843) 272-79-19, (843) 272-79-07  
Платные услуги: (843) 272-45-95

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

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

**#яточнознаю**

**[www.infospid.ru](http://www.infospid.ru)**



*Буклет для людей,  
живущих с ВИЧ*

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