



Министерство здравоохранения
Республики Татарстан



ГАУЗ «Республиканский центр по профилактике и
борьбе со СПИД инфекционными заболеваниями
Министерства здравоохранения Республики Татарстан»

//буклет для людей, живущих с ВИЧ

С ЧЕГО НАЧАТЬ...

//Информация о том, как подготовиться
к приему антиретровирусной терапии



«Я очень боялась пить препараты, но никаких побочных эффектов не было, а самочувствие даже улучшилось!»

Лена, Барнаул.

Антиретровирусная терапия (АРВТ) произвела революцию в области ВИЧ/СПИДа, превратив ВИЧ-инфекцию в обычное хроническое заболевание.

//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?

Антиретровирусная терапия (АРВТ) – комплексное лечение ВИЧ-инфекции, включающее регулярный приём нескольких противовирусных препаратов, которые подавляют размножение вируса иммунодефицита человека в организме.

Резистентность ВИЧ – устойчивость вируса иммунодефицита человека к антиретровирусным препаратам, которая развивается из-за нарушений режима приема лекарств, приводящих к мутациям вируса.

Приверженность терапии - соблюдение режима приема препаратов в соответствии с рекомендациями врача.

//Что важно знать перед началом приема АРВТ?

Назначение препаратов производится врачом согласно рекомендаций лечения ВИЧ-инфекции в РФ по клиническим показаниям при согласии пациента. В настоящий момент лечение ВИЧ-инфекции рекомендуется начинать после подтверждения диагноза при отсутствии противопоказаний.

Препараты необходимо принимать по расписанию. Главная цель лечения — добиться неопределяемой вирусной нагрузки, то есть снизить количество вируса в крови до такого уровня, когда он не определяется анализами и перестаёт разрушать иммунитет. Чтобы этого достичь, концентрация препаратов в крови должна быть стабильной и высокой.

Даже несколько пропусков способны привести к тому, что вирус в крови продолжит размножаться. Причём в таких условиях преимущество получает мутировавший вирус, устойчивый к действию препарата. Это называется резистентностью. Если резистентность возникла, приходится менять схему лечения. Можно заменить ее один раз, даже второй и третий, но зачастую четвертый раз это сделать уже сложнее, так как ассортимент АРВТ на сегодняшний день ограничен и у врача может не остаться препаратов для выбора.

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

//Роль врача и близких

Отношения с лечащим врачом один из важных факторов успешного лечения. Лечащий врач может стать Вашим партнером. Практически все врачи заинтересованы в том, чтобы их пациенты соблюдали режим наблюдения и лечения. Не бойтесь задавать вопросы, врач может даже не догадываться о Ваших сомнениях и трудностях, если Вы о них не расскажете.

Поддержка близкого человека очень важна, особенно на начальном этапе приема АРВТ. 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 АРВТ, а также вызвать постоянное эмоциональное напряжение из-за боязни раскрытия диагноза.

//Поддержка людей, живущих с ВИЧ

Опыт других людей, живущих с ВИЧ, может помочь успешному лечению. Очень полезным бывает поговорить с человеком, который уже имеет опыт приема АРВТ. 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 АРВТ. Даже если отношения с врачом складываются неудачно, а близкие не знают о Вашем ВИЧ-статусе, опыт людей, живущих с ВИЧ, будет особенно полезным.

//До начала лечения

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

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

//Узнайте у своего лечащего врача следующие аспекты:

//Какие препараты Вам планируют назначить?

Знание названия препаратов даст Вам возможность подробно изучить их возможные побочные эффекты и тактику поведения при их появлении, а также узнать у людей, живущих с ВИЧ, об их опыте приема данных препаратов.

//Как принимать АРВТ?
Как ее хранить?

У некоторых людей возникают трудности с проглатыванием — многие жалуются, что препараты слишком большие, в этом случае уточните у врача, можно ли их дробить.

Вам также предстоит определить место, где можно безопасно хранить АРВТ: чтобы она была недоступна для детей и не испортилась от жары или влаги.

//Как препараты сочетаются с приемом пищи и питья?

Некоторые препараты не могут поступить в кровь, если их принимать на голодный желудок.

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

//Советы для подготовки:

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

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

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 для анализа пропусков и корректировки режима приема АРВТ.

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.

Приобретите специальный контейнер для препаратов, в котором размещается недельная или дневная доза. Тогда, посчитав нужное количество, можно точно определить, был ли пропуск. Некоторые из контейнеров оснащены электронной системой оповещения, с помощью которой можно создать графики. 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 рекомендуется взять выходной/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 АРВТ. 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 АРВТ.

Старайтесь не совмещать начало приема АРВТ 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 АРВТ 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/психоактивные вещества?

Употребление алкоголя может оказывать значительное отрицательное влияние как на печень, вызывая различные заболевания, так и на весь организм в целом. В состоянии опьянения человек может забыть принять препараты и пропустить очередной прием

//Сочетание АРВТ с другими лекарственными средствами

(если Вы принимаете препараты для лечения других заболеваний).

Взаимодействие нескольких препаратов может привести к побочным эффектам и/или снизить эффективность лечения. Обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

// Действие препаратов и деятельность, требующая повышенного внимания

(например, управление транспортным средством).

Некоторые препараты могут вызвать головокружение, потерю внимания или усталость, которые мешают Вам управлять машиной или другой сложной техникой. Обычно такие симптомы являются «ранними» побочными эффектами, но Вам нужно заранее обдумать возможность их возникновения.

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

// Наличие у Вас препаратов может заинтересовать окружающих людей. Как поступить в этой ситуации?

Препараты антиретровирусной терапии необходимо принимать пожизненно, обычно их выдают на длительный срок. У родных и близких, с которыми Вы живете, если они не знают о наличии у Вас ВИЧ-инфекции, могут возникнуть вопросы, что это за препараты и почему Вы их принимаете. Подумайте, как Вы им

объясните. Если Вам приходится принимать АРВТ при посторонних людях, подумайте о том, как это объяснить максимально безопасно.

//Влияние препаратов на планируемую или имеющуюся беременность

Если Вы планируете беременность, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, попросите врача подобрать Вам подходящую схему лечения, которая будет безопасна для Вас и Вашего ребенка. Существует специальная схема АРВТ для женщин, которые планируют беременность.

//Как решать проблемы?

//Что делать, если я пропущу дозу или приму слишком много?

Если Вы опоздали с приемом препарата на несколько часов, то следует принять лекарство как можно скорее. Принимать сразу двойную дозу при последующем приеме бесполезно, а может быть и опасно.

//Смогу ли я прекратить прием препаратов?

Существуют ситуации вынужденного прерывания лечения по клиническим показаниям, но это происходит крайне редко и в исключительных случаях. Никогда нельзя прерывать прием АРВТ, не посоветовавшись с врачом.

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.

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

//Мифы и правда о побочных эффектах

Слухи о побочных эффектах зачастую преувеличены.

Побочные эффекты 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.

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 побочных эффектов можно приспособиться. В других случаях, побочные действия могут быть сигналом для обращения за медицинской помощью. Если возможно, постарайтесь поговорить с людьми, которые принимали такой же препарат. Вполне возможно, что они сталкивались с той же проблемой и уже нашли решение.

//Заключение

Современная антиретровирусная терапия позволяет людям с ВИЧ-инфекцией жить долгой и полноценной жизнью.

При эффективной терапии риск передачи ВИЧ-инфекции минимален. Результат зависит от приверженности лечению.

Приверженность — это не только дисциплина, но и готовность адаптировать терапию к своему образу

жизни. Иногда приходится искать индивидуальные решения, но это всегда возможно при помощи врача, близких или групп поддержки.

Нарушение схемы приёма препаратов опаснее временного перерыва. Развитие резистентности значительно осложняет лечение в будущем. Поэтому главное правило – принимать препараты регулярно, без пропусков и в одно и то же время.

Готовность сотрудничать с врачом, забота о собственном здоровье и ответственное отношение к терапии – это залог успешного лечения и высокого качества жизни.

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

//горячая линия:

8 (800) 201-12-81

Центр-СПИД

г.Казань, ул. Николая Ершова 65, помещение 1001

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: (843) 272-70-90

Регистратура: (843) 272-41-55, (843) 272-79-19,
(843) 272-79-07

Филиал Центра СПИД в г. Набережные Челны

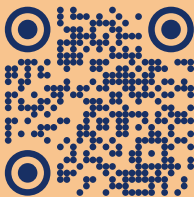
пр.Вахитова, д.12

Телефон: (8552) 38-88-39

Филиал Центра СПИД в г. Альметьевск

п.г.т Нижняя Мактама, ул.Промышленная, д.1а

Телефон: (8553) 36-20-18



 infospid.ru



 [centre_spid_rt](https://vk.com/centre_spid_rt)



 [centre_spid_rt](https://t.me/centre_spid_rt)