

**ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ,
ЖИВУЩИХ С ВИЧ**

*С чего
начинать...*

**О ТОМ,
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ
К ПРИЕМУ ТЕРАПИИ**





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



«Я очень боялась начинать пить таблетки, но никаких побочных явлений так и не было, а самочувствие даже улучшилось!»

Лена, Барнаул



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.

ЗДЕСЬ ВЫ НАЙДЕТЕ ОТВЕТЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

- ✓ **Что важно знать перед началом терапии?**
- ✓ **О чем подумать до начала лечения?**
- ✓ **На что еще нужно 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 100 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 лабораторные показатели иммунного статуса в начале терапии, тем больший риск существует для их восстановления и развития оппортунистических заболеваний.

Препараты необходимо принимать по расписанию. Основная цель назначения антиретровирусных препаратов - достичь неопределяемой вирусной нагрузки. Схема приема препаратов подбирается так, чтобы концентрация лекарства 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, приобретая нечувствительность (резистентность) к используемым для лечения препаратам. На фоне систематических пропусков в организме со временем останется только резистентный вирус, то есть нужна будет смена на другие схемы лечения с включением препаратов, 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.

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

Слухи о побочных эффектах зачастую преувеличены. Они проявляются 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 эффекты незначительные, то существует множество средств, как медицинских, так и «домашних», уменьшения или исключения побочных эффектов. При возникновении серьезных побочных эффектов терапию можно поменять и 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 сможете наладить хорошие взаимоотношения. Практически все врачи заинтересованы в том, чтобы их пациенты соблюдали режим наблюдения и лечения, но только хорошие взаимоотношения помогают получить максимум пользы от посещения врача.

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 режима приема препаратов, а также вызывать 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 о возможности встречи с психологом или с равным консультантом.



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 и составить наиболее оптимальный график приема препаратов, соответствующий вашему образу жизни.

Не бойтесь задавать вопросы врачу, он может даже не подозревать, что вас что-то 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 побочных явлений, узнать у других ВИЧ-положительных их опыт приема данных препаратов.

Как выглядят препараты и какие условия их хранения? У некоторых людей возникают трудности с проглатыванием лекарств. Если вам сложно глотать таблетки, спросите, можно ли их дробить. Вам также предстоит определить место, где можно безопасно хранить лекарства. Чтобы они были недоступны для детей, а так же чтобы они не испортились от жары и 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, спросите у врача подробные инструкции. Некоторые препараты можно принимать с едой или без еды, но прием вместе с пищей может предотвратить появление тошноты.



ПИТАНИЕ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ ПАЦИЕНТОВ

Питание выступает как средство диетической терапии. Течение заболевания обычно сопровождается изменениями, как от самой болезни, так и от применяемого лечения. Одно из распространённых изменений - липодистрофия (синдром перераспределения жира). Липодистрофия у ВИЧ-инфицированных пациентов протекает в двух вари-

антах: липоатрофия и липогипертрофия. Для липоатрофии характерна потеря подкожно-жировой клетчатки на лице, ягодицах и конечностях, в то время как липогипертрофию, наоборот, определяют как увеличение объема жировой ткани в области груди (гинекомастия, особенно выражена у мужчин), живота, верхней части спины («бычий горб»). Внесение усовершенствований в рацион может улучшить здоровье и самочувствие. Вот несколько советов, которые могут помочь.

Почему правильное питание при ВИЧ/СПИДе так важно?

Соблюдение определенных правил и режима питания обеспечат решение нескольких жизненно важных задач, в частности:

- Позволят повысить общий уровень качества жизни путём обеспечения организма необходимыми питательными веществами.
- Поддерживать активное состояние вашей иммунной системы, чтобы вы могли лучше бороться с болезнью.
- Помогут легче справляться с симптомами ВИЧ-инфекции и осложнений.
- Способствуют процессу лечения и помогают легче контролировать его побочные эффекты.

Основные принципы питания при ВИЧ.

Питание для ВИЧ-инфицированных имеет свои особенности, обусловленные периодом развития заболевания и отдельных симптомов. Основные принципы диетического питания, которых следует придерживаться, включают в себя:

- Включение в рацион больше овощей, фруктов, цельных зёрен и бобовых.

- Предпочтение нежирным или со сниженным содержанием жира продуктам.
- Ограничение сладостей, безалкогольных напитков и пищевых продуктов с добавлением сахара.
- Каждое блюдо или закуска должны содержать преимущественно белки и углеводы и лишь немного жира.
- Тепловая обработка блюд должна исключать жарку и других способов с использованием жира.

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.

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

Попросите вашего доктора помочь подобрать вам витамины с режимом приема, соответствующим приему противовирусных препаратов. Вместо витаминов можно использовать конфеты 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 бу-

дильник 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, тем не менее 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.

МОЖНО ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ/НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА?

Противовирусные препараты нежелательно принимать вместе с алкоголем. 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 пропустить 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 с 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.

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

Наличие таблеток может заинтересовать окружающих людей, что это за препараты. Препараты 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 и где вы будете их 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 лечащего врача подобрать вам подходящую схему лечения, которая будет безопасна для развития ребенка. Существуют специальные схемы 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 приема желательно 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 на 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 побочными явлениями? Большинство симптомов, связанных с препаратами, похоже на заболевания, например, аллергия, отравление, депрессия. Чтобы вас не беспокоило, очень важно обсудить это с врачом и диагностировать причину недомогания.

Необходимо учиться распознавать побочные явления, как только они появляются. К большинству их мож-

но приспособиться. В других случаях побочные явления могут быть сигналом для обращения за медицинской помощью. После начала приема терапии сообщайте врачу обо всех непривычных для вас реакциях. Если возможно, постарайтесь поговорить с людьми, которые принимали такой же препарат. Вполне возможно, что они сталкивались с той же проблемой и уже нашли решение.

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

Смогу ли я прекратить прием препаратов? Естественно, вам решать, продолжать ли лечение, но никогда нельзя прерывать прием лекарств, 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.

Готовность принимать лекарства - это залог успешности терапии. Принимая лекарства можно жить долгой полноценной жизнью. Уменьшается вирусная нагрузка и человек становится не заразным. Ограничьте употребление алкоголя.

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 приверженными режиму терапии. Уровень приверженности к лечению у каждого человека свой, он также может быть разным у одного человека в разные периоды жизни. Может просто понадобиться какое-то время для того, чтобы определить наилучшую стратегию по достижению максимальной приверженности лично для вас.

Вам решать, начинать или продолжать лечение, но никогда нельзя прерывать прием лекарств, не посоветовавшись с врачом.

Все эти рекомендации могут оказаться полезными для ежедневного соблюдения режима приема терапии. Если окажется, что вы неспособны 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.

Телефоны доверия по вопросам ВИЧ/СПИДа:

8-809-300-1095

консультанты Пермского краевого центра СПИД

8-908-2616-774

8-912-5875- 826

пермский общественный телефон доверия
по ВИЧ/СПИДу

(работает по принципу «равный – равному»)

**Полезная информация для людей,
живущих с ВИЧ (ЛЖВ), размещенная в Интернете:**

Сайт знакомств для ЛЖВ: <http://mirplus.info/>

Закрытая группа знакомств и общения для ЛЖВ: <https://vk.com/club13616064>

Закрытая информационная группа для ЛЖВ: <https://vk.com/hivperm>

Сайт некоммерческого партнерства «Антинаркотические программы»: <http://hivperm.ru/>

В Перми Вы можете в общественных СПИД-сервисных организациях получить помощь и поддержку равного консультанта, психолога, бесплатный доступ в Интернет, узнать больше о клубе общения, об АРВ-терапии, о том как жить с ВИЧ, получить доступ к достоверной информации (брошюры, видео и т.д.)

Некоммерческое партнерство «Антинаркотические программы» (руководитель Константин Малышев, тел. 8-908-27-58-850).

Группа взаимопомощи для ЛЖВ собирается еженедельно по субботам в 14.00 по адресу: ул. Уинская, 36 (общественный центр «Садовый»), тел. 8-963-85-85-967 Анастасия.

РЦ «Независимость» Фонда «Новое поколение» тел. 206-02-08, 89129883377.

Социальное бюро «Надежда», г. Пермь, ул. Левченко, ба тел. 224-16-74.

БФ «Источник Надежды» тел. 260-34-02, 89519547857.

Контактная информация консультационно-диагностических центров (КДК), кабинетов (КДЦ) и отделений (КДО) профилактики ВИЧ-инфекции.

1	г. Березники	(КДЦ). Адрес: г. Березники, ул. Деменева, 12 Телефон: +7 (34 242) 6 48 76
2	г. Губаха	(КДО). Адрес: г. Губаха, ул. Дегтярева, 1 Телефон: +7 (34 248) 4 93 93
3	г. Кизел	(КДК). Адрес: г. Кизел, ул. Луначарского, 19 Телефон: +7 (34 255) 5 14 12
4	г. Краснокамск	(КДО). Адрес: г. Краснокамск, ул. Чапаева, 39 Телефон: +7 (34 273) 4 87 91
5	г. Кунгур	(КДЦ). Адрес: г. Кунгур, ул. Гоголя, 3 Телефон: +7 (34 271) 2 42 37
6	г. Лысьва	(КДЦ). Адрес: г. Лысьва, ул. Мира, 1 Телефон: +7 (34 249) 2 52 03
7	г. Соликамск	(КДО). Адрес: г. Соликамск, ул. Молодежная, 16 Телефон: +7 (34 253) 7 03 52
8	г. Чайковский	(КДЦ). Адрес: г. Чайковский, ул. Ленина, 34/2 Телефон: +7 (34 241) 3 32 07
9	г. Чусовой	(КДК). Адрес: г. Чусовой, ул. Ленина, 46 Телефон: +7 (34 256) 5 13 38
10	Бардымский район	(КДК). Адрес: с. Барда, ул. Ленина, 21 Телефон: +7 (34 292) 2 00 80

11	Верещагинский район	(КДК). Адрес: с. Верещагино, ул. Октябрьская, 74 Телефон: +7 (34 254) 3 41 02
12	Горнозаводский район	(КДК). Адрес: Горнозаводск, ул. Свердлова, 71 Телефон: +7 (34 269) 4 15 49
13	Добрянский район	(КДК). Адрес: г.Добрянка, ул. Герцена, 40 Телефон: +7 (34 265) 2 86 63
14	Карагайский район	(КДК). Адрес: с.Карагай, ул. Калинина, 26 Телефон: +7 (34 297) 3 15 06
15	Осинский район	(КДК). Адрес: с.Оса, ул. Мелентьева, 1 Телефон: +7 (34 291) 4 45 75
16	Пермский район	(КДК). Адрес: Пермский район, ул. Шоссе Космонавтов, 359. Телефон: +7 (342) 296 26 95
17	Чернушинский район	(КДК). Адрес: г.Чернушка, ул. Коммунистическая, 16 Телефон: +7 (34 261) 4 37 33

ГКУЗ ПК «Пермский краевой Центр по профилактике
и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»

Адрес: г. Пермь, ул. Архитектора Связева, 21

Адрес сайта: <http://aids-centr.perm.ru/>

Телефон доверия: 8-809-300-1095,
режим работы понедельник-пятница, с 17.00 до 21.00