АРТ

антиретровирусная терапия

Этот буклет о лекарствах от ВИЧ-инфекции — антиретровирусной терапии (АРТ). Он для каждого, кто хочет знать больше!

«Я знаю, что мне действительно не повезло, когда я подхватил ВИЧ. Мне поставили диагноз, когда я не чувствовал себя плохо. Но я сразу решил, что хочу начать лечение. Обучение и понимание, как работает АРТ, а затем решение принимать терапию, было важным для моего выбора двигаться вперед».

Ленни

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ АРТ РАБОТАЕТ?

ДА

- Терапия улучшает и сохраняет Ваше здоровье.
- Ожидаемая продолжительность жизни будет такой же, как и до того момента, когда Вы стали ВИЧ-положительным.
- Терапия снижает риск инфицирования партнеров*.

Более 17 миллионов человек во всем мире находятся на лечении.

АРТ подходит для взрослых и детей, женщин, мужчин и транссексуалов.

АРТ работает независимо от того, как Вы были инфицированы: был ли это половой путь или через употребление наркотиков инъекционно, при рождении, использовании крови или продуктов крови.

Если Вы принимаете АРТ так, как предписано врачом, концентрация вируса в Вашем организме уменьшается до минимальной (это называется «неопределяемая вирусная нагрузка»).

Хоть Вы все равно остаетесь ВИЧ-положительным, вы можете прожить долгую жизнь и быть здоровым.

**i-base.info/PARTNER-study*

ВСЕМ ЛИ ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ЛЮДЯМ НУЖНА АРТ?

Обычно ДА

Это новые рекомендации.

Сейчас назначение АРТ для всех ВИЧ-положительных людей сразу после постановки диагноза — обычная рекомендация в Великобритании, США, Беларуси. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) также рекомендует начинать лечение сразу.

АРТ в Беларуси проводится с 1990-х годов. Сейчас лечение доступно для всех и полностью бесплатно. Стартовая (начальная) схема лечения у нас такая же, как и во всем мире.

Лечение работает, и его легко принимать. АРТ часто включает только одну или две таблетки в день. Если же не принимать АРТ, то вирус может нанести вред Вашему здоровью, даже при условии, что Вы чувствуете себя хорошо.

Когда начать АРТ — выбираете Вы

Совместно с Вашим врачом Вы можете выбрать препараты, которые лучше всего подходят для Вашего образа жизни.

Позже Вы сможете изменить препараты, если это будет необходимо. Вы имеете право на АРТ!*

*i-base.info/ART-choice

КАКАЯ АРТ?

Вы и Ваш врач решаете, какие лекарства для Вас лучше. Вначале врач рекомендует препараты, которые подойдут под Ваш образ жизни. Позже, в случае возникновения побочных эффектов хотя бы на один из препаратов, Вы можете инициировать замену лекарств*.

Вместе с Вашим врачом:

1) составьте в письменной форме ежедневную схему лечения с указанием названия каждого препарата, его дозы, количества таблеток (капсул) на один прием, времени приема;

2) обсудите возможные побочные эффекты от препаратов — как можно их определить, в каких ситуациях Вам будет необходимо срочно связаться с врачом;

3) узнайте, где и как Вы будете получать препараты (какой кабинет, какой конкретно врач, его телефон, как часто нужно будет приходить, каков график работы врача, как хранить препараты дома);

4) как можно легко связаться с Вашим врачом и уточнить неясные для себя вопросы, куда обратиться, если такая необходимость возникнет ночью, в выходные, во время отпуска врача;

5) спросите себя, хорошо ли Вы понимаете то, что Вам говорит доктор; если Вы не все поняли — не стесняйтесь попросить врача объяснить Вам повторно.

«Будьте вовлеченными в выбор Вашего лечения. Оно должно соответствовать Вашему повседневному ритму жизни настолько, насколько возможно».

Хави

*i-base.info/PARTNER-study

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ

Приверженность — это самая важная вещь, о которой Вы должны подумать, когда начинаете АРТ. Если Вы испытываете беспокойство по этому поводу, то знайте: есть много способов помощи*. «Включение», «встраивание» приема лекарств в повседневную жизнь позволит быть приверженным**. Все чаще терапия — всего одна таблетка в день.

Лечение принимается ежедневно и пожизненно.

- все препараты нужно принимать вовремя, в одно и то же время в течение дня;
- все препараты нужно принимать в необходимой, предписанной врачом дозе.

Миллионы людей во всем мире принимают терапию — ежедневно, уже многие годы и без всяких побочных эффектов.

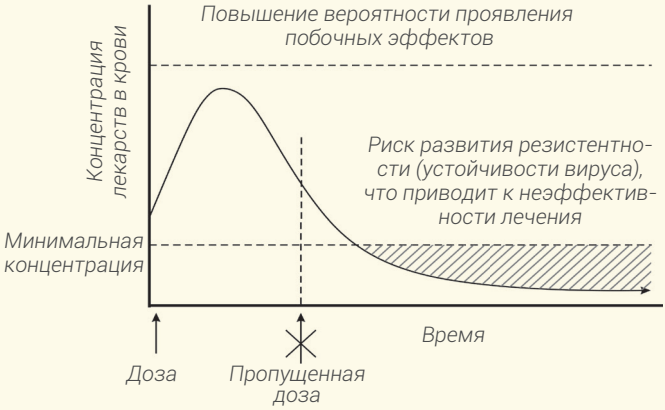
98 % ...людей, согласно крупным международным исследованиям, достигают неопределяемой вирусной нагрузки после года лечения.

При раннем начале АРТ безопасна и эффективна. Результаты исследований показали, что ежедневный прием АРТ был эффективен для тысячи людей с разным образом жизни, из разных социальных групп*.

Прием лекарств — это легко, когда он становится обычной частью жизни.

Приверженность важна, так как пропущенная или принятая позже доза увеличивает риск лекарственной устойчивости.

**Информация о равных консультантах — в конце буклета.*
***i-base.info/adherence-tips*
****i-base.info/START-study*



Опоздание в приеме таблеток способно вызвать снижение концентрации лекарств в крови настолько, что в результате может развиться лекарственная устойчивость. Чем чаще у Вас случаются опоздания с приемом препаратов, тем выше вероятность развития устойчивости.

Никогда не принимайте двойную дозу, даже если Вы пропустили прием препарата!

ТЕСТЫ, КОТОРЫЕ ПОКАЗЫВАЮТ СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Количество CD4-клеток

▶ Количество CD4-клеток говорит о состоянии Вашей иммунной системы.

▶ Диапазон для ВИЧ-отрицательных взрослых составляет от 400 до 1600. Результаты выше 500 считаются нормальными.

▶ Даже при очень низком уровне CD4-клеток АРТ может помочь Вашей иммунной системе восстановиться.

Вирусная нагрузка (ВН)

▶ Этот тест показывает концентрацию вируса в крови.

▶ При АРТ вирусная нагрузка должна быть менее 50 копий/мл.

▶ Это называется неопределяемой вирусной нагрузкой, при достижении которой передача ВИЧ-инфекции практически невозможна.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ…

…Вам неудобно принимать препараты в присутствии других людей?

Заранее продумайте, кому Вы расскажете о принимаемой терапии, а кому нет. Подумайте, где Вы будете хранить взятые с собой препараты, где можно незаметно принять их на работе.

…Вы уезжаете из города (на дачу, в отпуск, командировку)?

Обязательно подумайте о планируемом путешествии заранее. Получите у врача необходимое количество препаратов для того, чтобы лечение не прерывалось.

…Впереди праздники, выходные или другое не рабочее для поликлиники время?

Следите, чтобы дома имелся определенный запас препаратов — это позволит избежать того, что Вы случайно останетесь без лекарств, не получив их вовремя в поликлинике.

…Вы забыли принять одну дозу препаратов?

Если прошло не более 2 часов — примите пропущенную дозу и далее в положенное время — следующую дозу. Если прошло более 2 часов — то просто

далее в положенное время примите следующую дозу (не нужно принимать двойную дозу).

…Вы — наркопотребитель?

Начатая терапия ВИЧ-инфекции не должна прерываться. Если Вы не уверены в себе, в том, что сможете ответственно принимать препараты, — попросите, чтобы кто-то из близких в сложные для Вас моменты помог с приемом препаратов.

Обсудите с врачом-наркологом, есть ли возможность пройти реабилитацию или войти в программу заместительной терапии.

…Знакомые советуют Вам новую диету?

ВИЧ-позитивный человек должен питаться полноценно, а не «сидеть на диетах». Если Вы хотите что-то изменить в своем рационе питания — проконсультируйтесь с врачом.

…Знакомые советуют Вам травяные препараты?

Биологически активные добавки (БАД) и многие лечебные травы могут плохо влиять на усвояемость препаратов против ВИЧ-инфекции — на время терапии лучше воздержаться от их приема. В любом случае можно проконсультироваться с врачом.

…Вам неприятен вкус таблеток, Вы не можете их глотать из-за крупного размера или большого количества?

Обсудите с врачом, существует ли возможность заменить один из препаратов другим (не с таким неприятным вкусом, в таблетках меньшего размера).

…Вы опасаетесь развития побочных эффектов?

При проведении терапии по современным схемам частота развития побочных эффектов не очень высока. Большинство побочных эффектов проявляются в самом начале лечения и затем проходят самостоятельно. При последующем приеме АРТ побочные эффекты возникают реже. Кроме того, за развитием большинства побочных эффектов можно следить, а при появлении — вовремя их устранять.

…У Вас развились побочные эффекты?

Если побочный эффект (тошнота, понос, недомогание, небольшая сыпь на коже) появился уже в самом начале лечения — психологически это сложно принять. Кажется, «чувствовал себя сносно и без лечения, а тут начал лечиться — и сразу стало хуже… Зачем мне это надо?». Помните, обычно эти побочные эффекты неопасны и быстро проходят. Поэтому не нужно бросать

лечение, а следует обратиться за советом к врачу.

В инструкциях к препаратам перечислены все побочные эффекты, которые когда-либо регистрировались, даже очень и очень редкие. Вовсе не обязательно, что у Вас разовьется даже один из них.

…У Вас не складываются взаимоотношения с врачом?

В проведении АРТ заинтересованы прежде всего Вы — поэтому постарайтесь установить с врачом отношения, основанные на взаимоуважении и доверии. Если этого все-таки не получилось — найдите другого врача, которому Вы сможете доверить заботу о своем здоровье.

…Вам кажется, что лечение не приносит результата?

В отличие от болезни здоровье — незаметное состояние. И действительно, иногда может появляться ощущение бессмысленности проведения АРТ. Чтобы с ним справиться, вспомните, как Вы чувствовали себя до лечения и как после его начала. Поговорите с врачом об улучшении показателей Ваших лабораторных обследований на фоне лечения. Обсудите со своими близкими планы на будущее.

…Вы негативно относитесь не только к лечению, но и ко всему окружающему?

Возможно, это депрессия. В таком случае поможет общение с психологом и назначение специальных лекарств.

…У Вас есть желание поговорить с людьми, которые тоже принимают АРТ?

Узнайте, есть ли в Вашем городе группы взаимопомощи ВИЧ-позитивных людей, где Вы можете обсудить наболевшее с людьми, которые оказались в сходном положении и тоже принимают АРТ.

Первоисточники: Pocket size ART, Junuary, 2017, i-Base, London. Принимаю АРТ. Голобородько Н.В., Лапицкая Г.В.

«Это время надежд в области лечения ВИЧ...
В настоящее время АРТ — это следующий шаг, который нужно сделать, когда Вы узнали о статусе.
Установив контроль над этим аспектом в отношении Вашего здоровья, АРТ становится самым простым способом победить ВИЧ.
Затем Вы можете продолжать жить своей жизнью».

Саймон

pmplus.by
- Помощь для людей, живущих с ВИЧ.
- Услуги равного консультанта и социального работника.
- Бесплатно. Анонимно.

Контакты на сайте:
http://pmplus.by/services/hiv-infection/

Белорусское общественное объединение «Позитивное движение»
Ул. Матусевича, 23-204, 220121, г. Минск
+375 (17) 286-16-53 (городской)
movement.plus@gmail.com — E-mail